

# OS BENEFÍCIOS DA MASSAGEM CHINESA (TUINA) NO COMBATE AO ESTRESSE

Zilda Vicente de Oliveira<sup>1</sup>, Hercilio Guiraud Neto<sup>2</sup>, Cynthia Maria Rocha Dutra<sup>3</sup>

1 Acadêmica do curso de Tecnologia em Estética e Imagem Pessoal da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR);

2 Fisioterapeuta; Prof<sup>o</sup> Faculdade Ibrate (Curitiba, PR), Especialista em Acupuntura; co-orientador.

3 Fisioterapeuta; Professora de Educação Física, Prof<sup>a</sup> Msc. Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR); Orientadora

Endereço para correspondência: Zilda Vicente de Oliveira, zilda5353@yahoo.com.br

**RESUMO:** Atualmente o estresse pode ser considerado um dos maiores males que afligem a humanidade. Apesar de ser uma defesa natural que nos ajuda a sobreviver, ao tornar-se crônico pode acarretar danos ao organismo. Para amenizar sinais de cansaço que podem afetar os sistemas imunológico, endócrino, nervoso e comportamental, o organismo precisa criar estratégias para se adaptar às adversidades, do contrário, conseqüências como aumento da pressão arterial, crises de angina que podem levar ao infarto, dores musculares, nas costas, na região cervical, alterações de pele dentre outras podem se evidenciar. A massagem chinesa é uma terapia médica com o objetivo de prevenir doenças; ativa a circulação sanguínea, restaura os tecidos moles lesionados, corrige deformidades, tem a capacidade de tonificar, estimular, drenar, excitar ou sedar o metabolismo bem como os canais energéticos (meridianos) equilibrando corpo e mente. O objetivo desse trabalho é a abordagem dos benefícios oriundos da massoterapia focando na técnica de massagem oriental *Tui Nano* combate aos sintomas do estresse. Neste processo, foram aplicadas sessões de massagem aos voluntários e foi possível verificar a eficácia da técnica, gerando um resultado muito satisfatório, levando-se em conta os hábitos de vida de cada participante do estudo.

**Palavras-chave:** Estresse, *Tui Na*, Massagem Chinesa

**ABSTRACT:** Nowadays stress can be considered one of the largest evils that afflicts the humanity. While stress is a natural defense that helps us survive, it can reach chronic levels causing damage to the organism. To relieve symptoms of tiredness that affect immunological, endocrine, nervous and behavioral systems, the organism has natural mechanisms to adapt to adverse consequences resulting from high blood pressure, difficulties of the angina that can result in heart attacks, muscular aches in the back and cervical region, changes in skin complexion, among other manifestations. Chinese massage is a medical therapy which the most important goal is the prevention of diseases; it activates blood circulation with significant potential to tone, stimulate, drain, arouse or relax the metabolism as well as channel energy to achieve a healthy equilibrium between the body and mind. The purpose of this article is to present the benefits of the Chinese massage therapy focusing on the techniques of *Tui Na* massage to alleviate the symptoms of stress. In this process, the massage was applied to the volunteers and it was possible to confirm the effectiveness, generating a very satisfactory result, taking in consideration the daily habits of each participant in the study.

**Keywords:** Stress, *Tui Na*, Chinese Massage

## INTRODUÇÃO

Atualmente o estresse pode ser considerado um dos maiores males que afligem a humanidade, principalmente a sociedade ocidental. Esse mal está presente em quase todas as faixas etárias podendo ainda ser combinado com outros distúrbios físicos e psicológicos. Doenças oportunistas podem surgir em decorrência do estresse, pois esse diminui a resistência imunológica do organismo; além disso, pode estar associado a outros distúrbios tais como ansiedade, depressão, alterações na personalidade, principalmente às situações de estresse advindas da vida contemporânea (MOLINA, 1996).

A importância da massagem como recurso terapêutico de certa forma negligenciada na cultura ocidental, recebeu um olhar mais atento após a década de 1960 quando alguns dados vieram ao nosso conhecimento mudando assim, nossa visão sobre o tema; um dos aspectos que chamou a atenção foram os efeitos na resposta imunológica, de crescimento e desenvolvimento, potencializadas pelo toque (SILVA, 2005).

Este trabalho tem por objetivo avaliar a efetividade da massagem *Tui Na* no combate aos sintomas do estresse. Ao final das sessões de massagem espera-se obter, relaxamento muscular para alívio das tensões, melhora na qualidade de sono, redução da ansiedade e conseqüentemente o controle ou redução do nível de estresse de cada indivíduo participante desta pesquisa.

## ESTRESSE

O estresse pode ser descrito como qualquer situação de tensão aguda ou crônica que produz mudanças no comportamento físico e estado emocional de indivíduos forçados a enfrentar situações que ultrapassem sua habilidade de enfrentamento. Conforme Lipp e Tanganelli (2002) essas respostas são a adaptação do indivíduo à nova situação, causada pelo desafio. Quando uma pessoa enfrenta uma experiência trágica como a morte de algum amigo ou parente, mudanças de emprego, trabalho com excesso de tarefas, curtos prazos, pressão constante no trabalho, exigências ocupacionais exageradas e outros fatores, aparecem os efeitos negativos do estresse como a fadiga e tensão muscular que são determinados pela capacidade do organismo de atender às exigências do momento. Costa *et al.* (2007), sugerem uma última

fase de estresse que seria a exaustão; essa fase é caracterizada por doenças mais graves, sendo necessária a intervenção de profissionais especializados.

Diversas formas de tratamento são utilizadas para diminuir ou eliminar os sintomas do estresse; dentre eles aconselhamento, exercícios físicos, passeios, psicoterapia, manobras mio-relaxantes, técnicas de massagens entre outros. Os benefícios da massagem ocidental e oriental são diversos; vão desde percepção e sensibilidade do corpo, consciência corporal, acolhimento e bem-estar, até perda de peso, diminuição da ansiedade e carência emocional, diminuição no uso de drogas como álcool, tabaco, dentre outros (SEUBERT; VERONESE, 2008; MOLINA, 1996).

## MASSAGEM

A massagem vem sendo aplicada há milhares de anos para alívio da dor ou desconforto, cura, proteção e melhora da saúde. Instintivamente ou por intuição as pessoas utilizam a massagem através da fricção ou apoio de um ferimento, contusão ou área do corpo em que sentem desconforto. Antigas civilizações utilizavam combinações de massagem com vários tipos de terapias, como o uso da hidroterapia em forma de banhos, saunas, fontes de águas termais que ainda estão presentes nos dias atuais (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Os mesmos autores apresentam que em todas as culturas, são encontrados registros que se referem à massagem com o intuito de preservar a saúde. Ao longo do tempo a massagem sofreu influência de várias culturas até evoluir à atual massoterapia.

Muito mais que aliviar a dor, depois de trabalho muscular intenso ou forte tensão nervosa, a massagem provoca abrandamento psíquico e físico purificante e restaurador (GARAUDI, 1996).

Concomitante Seubert e Veronese (2008) relatam que, como recurso terapêutico, a massagem vem sendo empregada para o alívio e prevenção de dores e doenças e tem como ideal fornecer aos indivíduos a consciência de seu corpo, bem como fornecer ao mesmo, benefícios físicos e emocionais. Esses autores afirmam que ao procurarem a massagem, as pessoas já se encontram com dores que podem ser as mais variadas possíveis: localizadas ou generalizadas, superficiais ou profundas, agudas ou crônicas, de origem

somática ou visceral, pois todas as partes do corpo recebem suas inervações da medula espinhal e, desta forma o corpo exposto a qualquer tipo de tensão tende a retesar músculos e nervos, culminando para a dor. Ao reduzir essa tensão os músculos param de se contrair, os vasos sanguíneos relaxam, permitindo que contrações vasculares favoreçam a circulação sanguínea e a oxigenação necessárias aos órgãos e tecidos do corpo.

De acordo com a literatura, Ruffier (1994), a massagem tem efeito calmante, neurotônico, estimulante, relaxante ou descongestionante. Através dos corpúsculos do tato espalhados por nossa pele, recebemos informações que serão transformadas em sensações; a massagem traz à nossa pele sensações táteis fluídas, contínuas e repetidas, porém, só terá os efeitos almejados se aplicada por um profissional com conhecimento elementar de anatomia, pois é necessário saber onde se encontram e em que sentido se dirigem os principais grupos musculares, ossos, tendões e ligamentos do corpo.

A massagem tem grande importância na regulação dos sistemas fisiológicos, apresentando como benefícios, a prevenção de problemas musculoesqueléticos crônicos, relaxamento muscular, liberação de restrições nos músculos e tecido conjuntivo, melhora na circulação sanguínea e linfática, melhora no sistema imunológico, níveis hormonais otimizados, alívio da dor, melhora na respiração, relaxamento e estimulação sensorial (SINCLAIR, 2008).

## MEDICINA CHINESA

A antiguidade da medicina chinesa varia de acordo com relatos mitológicos que afirmam que esta existe há mais de cinco mil anos enquanto trabalhos acadêmicos sugerem dois mil anos. A Medicina Tradicional Chinesa tem por base princípios diferentes do ocidente no que se refere à medicina, os cinco elementos (madeira, fogo, água, metal e terra) e as energias *yin* e *yang*, negativa e positiva respectivamente, que interagem determinando as funções orgânicas e o fluxo de energia vital ("tchi") através de meridianos localizados ao longo do corpo os quais podem ser estimulados através da massagem *Tui Na* entre outras técnicas (SILVA, 2005).

Há a crença da existência de uma relação do ambiente natural e seu efeito no organismo. Conforme Ergil (2010) um exemplo disso seria: expor-se

ao vento pode resultar em um "golpe de vento", o qual pode se manifestar como um resfriado comum ou uma paralisia facial.

Braun e Simonson (2007) citam que outro conceito fundamental da medicina chinesa é a teoria *yin* e *yang* onde energias opostas estão em nosso interior, sendo ambas opostas e interdependentes. Associa-se *yin* com aspecto de passividade, sombra, frio, apoio, feminilidade e interiorização do corpo; esse tipo de energia emerge da Terra, subindo pela parte anterior do corpo e descendo pela posterior, sendo que a energia *yang* que emana do sol, desce pela parte anterior do corpo e sobe pela posterior e constitui-se de atividade, brilho, calor, consumo, masculinidade e exteriorização do corpo. Esses autores relatam que teoricamente, quando *yin* e *yang* estão em equidade, o corpo está saudável e Garaudi (1996) confirma essa idéia explicando que para os chineses isso representa: a finalidade do homem, o equilíbrio, a harmonia, onde essa interação é chamada de *TAO*.

### *TUI NA*

*Tui Na* é uma das antigas técnicas de massagem chinesa, praticada na China por mais de 4000 anos, há pouco vem sendo disseminada no ocidente. "*Tui*" significa deslizar e "*Na*" agarrar. Devido ao fato de não atuar apenas nos músculos e articulações, como também no fluxo de energia vital, é um tratamento muito eficaz (MERCATI, 1999).

Pode ser aplicada para uma grande quantidade de doenças obtendo resultados efetivos, não requer instrumentos, empregam-se as duas mãos, bem como pode ser aplicada em qualquer pessoa, lugar e hora (MANAKA, 2006).

Segundo a teoria chinesa, existe uma energia chamada *Qi* que é a força vital, fornece energia para os órgãos, tecidos e para a mente e percorrem o corpo através de canais chamados meridianos. *Tui Na* utiliza pressão nos meridianos para que o *Qi* flua livremente pelo corpo trazendo bem estar físico e emocional, estimulando assim o sistema imunológico e melhorando a saúde geral. Esta técnica é indicada para dores musculares e de articulações e também é excelente para tratar doenças advindas do estresse (MERCATI, 1999).

Para Mercati (1999) são diversas as manobras realizadas na técnica *Tui Na* e cada qual tem uma finalidade. No quadro 1, abaixo, apresenta-se a descrição de algumas dessas manobras:

Quadro 1 – manobras da técnica *TUI NA*

NOME	MANIPULAÇÃO	DESCRIÇÃO
<i>TUI-FA</i>	Deslizamento	Aquece profundamente os tecidos, utilizado no corpo todo, pode ser feito com a palma da mão, ponta dos dedos e cotovelo ao lado da coluna. Essa manobra regula o fluxo do <i>Qi</i> , fortalece o baço, regulariza o estomago, reduz o edema, alivia a dor dentre outros.
<i>MO-FA</i>	Fricção	Comumente aplicada com a parte maior da palma da mão em movimento rítmico e circular. Regulariza o <i>Qi</i> , o estomago, fortalece o baço dentre outros.
<i>ROU-FA</i>	Amassamento	Realizada com a proeminência maior da mão, palma ou com o cotovelo, aquece a camada profunda dos tecidos; é uma manobra leve, suave e vagarosa; além de regular o fluxo do <i>Qi</i> , ativa a circulação, reduz inchaços, alivia a dor e tranquiliza a mente.
<i>AN-FA</i>	Compressão	Esta manobra utiliza o polegar ou a palma da mão, produz efeito semelhante ao da acupuntura nos canais. Tranquiliza a mente, alivia espasmos, relaxa músculos e tendões; trata cefaléia, insônia, entorpecimento de membros dentre outros.
<i>YAO-FA</i>	Rotação	Movimenta as articulações de todo o corpo, lubrifica as articulações, libera aderência, fortalece e renova a capacidade de movimento.

Fonte: Apostila *Tui-Na* (Ibrate - 2014)

Araújo e Silva (2003) mencionam que a massagem pode auxiliar na melhora do autocontrole sobre seus movimentos, prevenindo ou corrigindo essas dificuldades, já que por meio dos sentidos do tato, visão e particularmente pelo sentido sinestésico, a pessoa tem a percepção do seu corpo.

Alguns casos em que não deve ser aplicada a técnica são: problemas cardíacos, câncer, sobre pinos, lesões na pele como eczema, psoríase e herpes-zoster, evitar a manipulação de algumas regiões e pontos durante a gravidez. Para os médicos chineses, quando existe um desequilíbrio no fluxo do *chi* as doenças podem manifestar-se, porém, é o estado físico e mental do paciente, bem como seus hábitos que determinarão o tratamento. Enquanto a medicina ocidental baseia-se na anatomia e fisiologia tratando corpo e mente separados, para a medicina chinesa, corpo, mente e espírito são indivisíveis, portanto doença física significa desarmonia em todo o ser (MERCATI, 1999).

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo analítico, com abordagem quantitativa, conduzido no período de agosto a outubro de 2014, sendo realizada uma pesquisa bibliográfica com publicações entre os anos de 1994 a 2014, por meio de livros e site da Bireme para consulta de seus acervos de dados como Lilacs, Medline, PubMed e Scielo.

A amostra constou de cinco colaboradores, sendo três do sexo feminino e dois do sexo masculino com idade média de 28 e 43,5 anos respectivamente. Da amostra total, três participantes são casados e nenhum dos cinco possui filhos. Duas das três voluntárias, além de exercerem atividades profissionais autônomas como prestação de serviços e venda de produtos relacionadas à área da beleza e cosmética, são acadêmicas cursando o último período do ensino superior e enfrentam a pressão do trabalho de conclusão de curso.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram: (I) ter idade entre 18 até 60 anos; (II) ter disponibilidade de tempo para participar das sessões; (III) não ter nenhuma contra-indicação relacionada a prática da técnica *Tui Na*, como problemas cardíacos, câncer, pinos, lesões na pele.

Os instrumentos de coleta de dados foram: um questionário de qualidade de vida (validado por 3 profissionais da área) e uma escala para avaliar o nível de estresse (ALIANCA, 2010). Ambos os instrumentos foram aplicados antes e após a realização do total de dez sessões de massagem chinesa *Tui Na*. O local de aplicação do protocolo em todos os participantes foi na Clínica de Estética da Universidade Tuiuti do Paraná.

Após esclarecer os objetivos da pesquisa aos colaboradores, foi assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A sequência da massagem *Tui Na* foi realizada sobre a maca, com os voluntários vestindo roupas confortáveis e sem lhes causar qualquer espécie de constrangimento. Cada sessão teve a duração de 40 minutos, duas vezes por semana, totalizando 10 sessões. As manobras aplicadas em todo o corpo foram os movimentos de: deslizamento (*tui-fa*), fricção (*mo-fa*), amassamento (*rou-fa*), compressão (*an-fa*) e rotação das articulações (*yao-fa*). Respeitou-se a condição física de cada voluntário. Iniciaram-se os atendimentos na posição decúbito ventral seguido de lateral e dorsal. Com a manipulação de *an-fa* buscou-se harmonizar alguns pontos com a finalidade de acalmar, reduzir a

ansiedade, estimular o desenvolvimento cerebral, o sistema nervoso e o imunológico dentre outros benefícios.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### *Caracterização da Amostra*

Observa-se na tabela 1, abaixo, que 60% da amostra foi composta pelo sexo feminino e 40% pelo sexo masculino. A média de idade foi de 28 anos no feminino, sendo a idade máxima de 41 anos e mínima de 19 anos. Para o masculino a idade média foi de 43,5 anos, a máxima de 56 anos e a mínima de 32 anos. Referente ao nível de escolaridade apenas um dos colaboradores não possuía nível superior.

Tabela 1: Caracterização da amostra total

Variáveis	Resultados	
<b>Sexo</b>	Feminino	60%
	Masculino	40%
<b>Idade</b>	Média(feminino)	28anos
	Idade Mínima (feminino)	19 anos
	Idade Máxima (feminino)	41anos
	Média(masculino)	43,5anos
	Idade Mínima (masculino)	32 anos
<b>Escolaridade</b>	Idade Máxima (masculino)	56 anos
	Superior	90%
	Técnico	10%

Fonte: própria

### Resultados do Questionário de Qualidade de Vida

#### Hábitos Alimentares

É possível verificar no quadro 2, apresentado na sequência, que apenas um dos colaboradores não possui uma alimentação adequada (C4), optando por fazer ingestão apenas de proteínas e laticínios.

Em relação à frequência diária de refeições, observa-se que dois colaboradores (C3 e C5) alimentam-se de forma adequada quanto à frequência e ingestão de alimentos balanceados, enquanto que (C2 e C4) tem frequência de refeições abaixo do idealizado pelas pesquisas. Esses dados vêm a



corroborar com os achados dos estudos de nutrição que dizem, segundo Silva, Recine e Queiroz (2002) que o conceito ideal da alimentação saudável, é definido pelos profissionais como uma condição alimentar variada, com nutrientes balanceados e equilibrados; oferecendo benefícios à saúde que venha de encontro às necessidades nutricionais do indivíduo contendo alimentos frescos naturais e integrais contribuindo para um peso saudável.

Quadro 2: Hábitos alimentares da amostra total

Ingesta de Tipos de Alimentos	Colaboradores				
	C1	C2	C3	C4	C5
<b>Carboidrato</b>	Sim	Sim	Sim	Não	Sim
<b>Proteína</b>	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
<b>Laticínio</b>	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
<b>Fruta</b>	Sim	Sim	Sim	Não	Sim
<b>Legume</b>	Sim	Sim	Sim	Não	Sim
<b>Verdura</b>	Sim	Sim	Sim	Não	Sim
Frequência Refeições Diárias	Colaboradores				
	C1	C2	C3	C4	C5
<b>Mais de 5 vezes</b>					
<b>4 vezes</b>			Sim		Sim
<b>3 vezes</b>	Sim				
<b>2 vezes</b>		Sim		Sim	

Fonte: própria

Na prevenção das doenças Sichieri *et al.* (2000) menciona que um ótimo nível de saúde depende da nutrição e que também para uma boa qualidade de vida faz-se necessário o consumo de alimentos variados, em 4 refeições ao dia; manutenção de um peso saudável; aumento da atividade física diária dentre outros.

#### Qualidade de Sono

De acordo com a quadro 3, demonstrado na discussão na página seguinte, é possível constatar a efetividade da massagem em relação ao sono dos participantes C1, C4 e C5, que ao início do estudo relataram sentir alguma dificuldade para dormir e com a conclusão das sessões passaram a ter uma boa qualidade de sono.

Cardoso *et al.* (2009) cita que o sono é fundamental para a memória, visão binocular, termorregulação, conservação e restauração da energia e metabolismo energético cerebral. Devido a esses fatores, quando há perturbações do sono ocorrem alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer substancialmente a qualidade de vida.

Quadro 3: Qualidade de sono da amostra total

Frequência da Qualidade do Sono								
Colaboradores	Inicial				Final			
	Ruim	Boa	Muito boa	Excelente	Ruim	Boa	Muito boa	Excelente
C1		Sim					Sim	
C2			Sim				Sim	
C3				Sim				Sim
C4	Sim						Sim	
C5	Sim						Sim	

Fonte: própria

Müller e Guimarães (2007) explicam que na vida adulta diminui a quantidade e varia o ciclo do sono em função da idade e de fatores externos, perdas na duração, manutenção e qualidade do sono ocorrem conforme a idade avança. Alguns fatores que podem alterar a quantidade e a qualidade do sono podem ser a dor, o uso de medicações e diferentes condições clínicas.

#### Qualidade nas Atividades de Vida Diárias

Analisando as respostas do questionário de qualidade de vida que inclui uma escala do nível de estresse, foi possível perceber a presença desse distúrbio na maioria dos entrevistados, devido à sua rotina diária e diferentes atividades exercidas pelos mesmos. Segundo Lipp e Tanganelli (2002) os estressores externos podem estar relacionados com as exigências do dia-a-dia do indivíduo como os problemas de trabalho, familiares, sociais, morte ou doenças de um filho, perda de uma posição na empresa, dificuldades econômicas, notícias ameaçadoras, assaltos e violências das grandes cidades e muito frequentemente, o estresse ocorre em função da ocupação que a pessoa exerce.

Percebe-se pelas informações do quadro 4, que apenas C5 relata sentir dores frequentes ao desenvolver suas atividades diárias, haveria a necessidade de um exame médico ou fisioterapêutico para um diagnóstico dessa queixa.

Em relação à vida social verifica-se nos resultados que as consequências do estresse e o estado geral de saúde afetam as relações sociais de acordo com a forma com que o indivíduo lida com determinadas situações de pressão que ocorrem durante sua vida, porém, segundo Lipp e Tanganelli (2002) o estresse pode ocasionar na área social, o isolamento e a consequente falta de amigos.

Quadro 4: Qualidade de vida das atividades de vida diária da amostra total

Sente dores ao realizar AVD's	Colaboradores				
	C1	C2	C3	C4	C5
<b>Frequentemente</b>					Sim
<b>Quase Sempre</b>					
<b>Raramente</b>			Sim	Sim	
<b>Nunca</b>	Sim	Sim			
Sua saúde interfere nas relações sociais	Colaboradores				
	C1	C2	C3	C4	C5
<b>Frequentemente</b>					
<b>Quase Sempre</b>			Sim	Sim	
<b>Raramente</b>		Sim			Sim
<b>Nunca</b>	Sim				

Fonte: própria

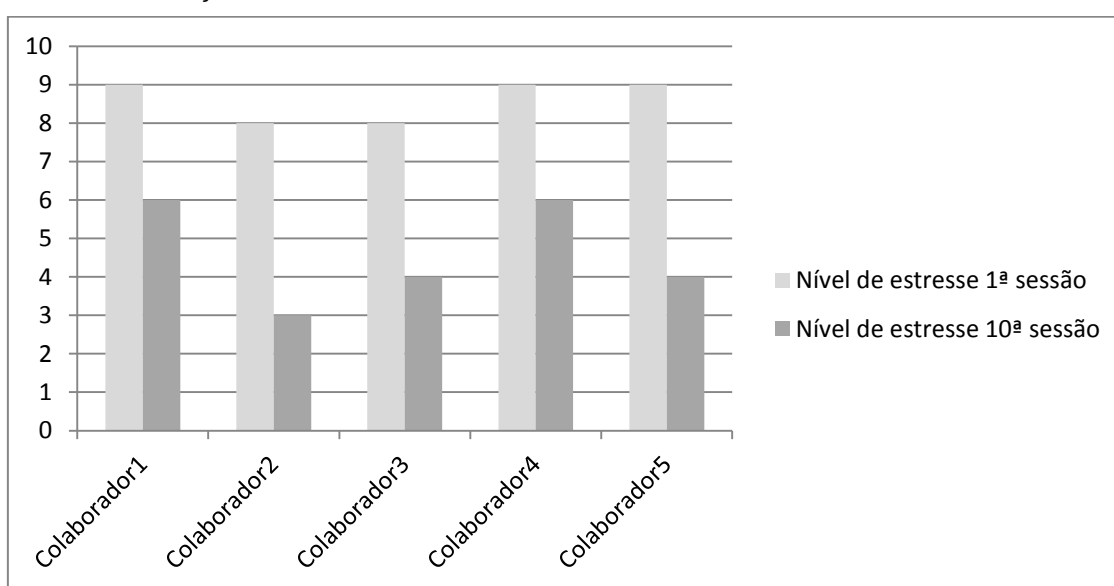
Durante o processo, houve relato de alguns colaboradores de que o primeiro contato com a massagem gerou expectativas e os participantes não conseguiram relaxar, na segunda sessão esta sensação foi amenizada e a partir da terceira sessão atingiram um nível de relaxamento capaz de lhes trazer os benefícios esperados do tratamento.

Isso se explica porque, segundo Siraichi *et al.* (2013), o toque é uma forma de comunicação não verbal, onde ocorre a troca de informações sem o uso das palavras. As expressões corporais e de comportamentos que envolvem as características fisiológicas, físicas e gestuais do corpo humano,

podem transmitir mensagem imediata de carinho, aceitação e apoio, fator essencial para formação de um vínculo interpessoal.

Analisando o gráfico 1, abaixo, baseado na escala para avaliar o nível de estresse (ALIANCA, 2010), foi possível verificar a eficácia da técnica, gerando um resultado muito satisfatório, levando-se em conta os hábitos de vida e a fonte geradora de estresse de cada participante do estudo.

Gráfico 1: Avaliação do nível de estresse no início e final do tratamento da amostra total



Fonte: própria

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo é uma análise preliminar da aplicação da massagem *Tui Na* em pessoas acometidas pelo estresse e a percepção da massoterapeuta, sendo necessário incluir análises posteriores de mais participantes.

A qualidade de vida mostrou-se comprometida nas áreas social, afetiva, profissional e da saúde. Os estressores mais frequentes, para essa população, foram sobrecarga de trabalho e estudos e interferência com a vida familiar.

A massagem *Tui Na* foi uma forma de tratamento complementar satisfatória na melhora do nível de estresse frente sua sintomatologia, deixando os voluntários mais calmos, relaxados, concentrados e sociáveis, melhorando a

qualidade de seu sono, seu desempenho nas atividades diárias e os seus relacionamentos sociais.

O tecnólogo em estética, como profissional da área da saúde, deve aprimorar seus conhecimentos e buscar novas técnicas, a exemplo da massagem oriental, com o objetivo de aumentar a autoestima, enfocando a qualidade de vida na melhoria da saúde, baseando-se na promoção humana em benefício da sociedade.

Assim sendo, sugere-se a continuidade da pesquisa com uma amostra mais significativa, para que no futuro outros dados possam ser obtidos e apresentados para se conhecer com mais profundidade essa técnica oriental milenar que tão pouco é estudada e, que mesmo assim apresenta, de acordo com os achados, melhora no bem estar e na qualidade de vida das pessoas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALIANCA, MANUAL HERNANDEZ. Estudio sobre el bruxismo y una prueba de esfuerzo. 150 f. Tesis Doctoral. 2010. Facultad de Medicina y Odontología. Departamento de Dermatología, Estomatología, Radiología y Medicina Física. Murcia. España. 2010.
2. ARAUJO M, SILVA SAPS. Comportamentos indicativos do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade em crianças: alerta para pais e professores. Rev. Dig. 2003; 9 (62)
3. BRAUN, Mary Beth - Introdução à massoterapia/ Mary Beth Braun/ SIMONSON, Stephanie J.; [tradução Sonia Regina de Castro Bidutte e Mirtes Frange de Oliveira Pinheiro; revisão científica Ronaldo Luis da Silva]. --Barueri, SP: Manole, 2007.
4. CARDOSO, Hígor Chagas *et al.* - Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina - Universidade Federal de Goiás - REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MÉDICA - Goiás, 2009
5. COSTA M, Accioly Jr H, Oliveira J, Maia E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. Rev Panam Salud Publica. 2007;21(4):217–22.
6. ERGIL, Marnae C. - Medicina Chinesa: guia ilustrado/ Marnae C. Ergil, Kevin V. Ergil; apresentação por Michael Smith; tradução Vinicius Antoniazzi. -Porto Alegre: Artmed, 2010.

7. GARAUDI, Gaya Massagem & automassagem: oriental e ocidental. -2ª ed.- São Paulo: Hemus. 1996.
8. LIPP, Marilda E. Novaes; TANGANELLI, M. Sacramento - Stress e Qualidade de Vida em Magistrados da Justiça do Trabalho: Diferenças entre Homens e Mulheres - Pontifícia Universidade Católica de Campinas - Psicologia: Reflexão e Crítica, 2002, 15(3), pp. 537-548
9. MANAKA, Y. Tui Na: massagem terapêutica chinesa. Tombo: 00417405/ 2006.
10. MERCATI, Maria. Tui Na: massagem para estimular o corpo e a mente. São Paulo (Brasil), Ed. Manole, 1999.
11. MOLINA, Omar Franklin - Estresse no cotidiano, Pancast, São Paulo, 1996
12. MÜLLER, Mônica Rocha; GUIMARÃES, Suely Sales - Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida - Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília. 2004
13. NETO, Hercilio Guiraud. Tui Na. Curitiba, 2014. Apostila do Curso de Massoterapia – Faculdade IBRATE.
14. RUFFIER, James Edward. Guia prático de massagem/ J.E. Ruffier; tradução de Lygia Vassallo. - 4ª ed. - Rio de Janeiro: Record. 1994.
15. SEUBERT, Fabiano; VERONESE; Liane. A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. Anais. Curitiba:Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br). Acesso em:17/08/2014.
16. SICHIERI, Rosely; COITINHO, Denise C.; MONTEIRO, Josefina B. and COUTINHO, Walmir F. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2000, vol.44, n.3, pp. 227-232. ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302000000300007>.
17. SILVA, D. O.; RECINE, E. G. I. G. & QUEIROZ, E. F. O.- Concepções de profissionais de saúde da atenção básica sobre a alimentação

saudável no Distrito Federal, Brasil - Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2002

18. SILVA, Gerson D'Addio da Efeitos do Yoga com e sem a aplicação da massagem *tui na* em pacientes com fibromialgia/ Gerson D'Addio da Silva. -- São Paulo, 2005.
19. SINCLAIR M., Massoterapia Pediátrica. 2ª ed. Barueri: Manole; 2008.
20. SIRAICHI, Jackeline Tiemy Guinoza *et al.* - Cad. Naturol. Terap. Complem – Vol. 2, N° 2 –Instituto Federal do Paraná Câmpus Londrina, 2013.

<b>UNIVERSIDADE TUIUTI DO PARANÁ</b> <b>PRÓ-REITORIA ACADÊMICA</b> <b>FACULDADE DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAUDE</b>
<b>TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO</b> <b>ENTREVISTA DE QUALIDADE DE VIDA</b>
<b>Curso:</b> Tecnólogo em Estética e Imagem Pessoal
Pesquisadoras: Acadêmica Zilda Vicente de Oliveira e Profª Msc. Cynthia Maria Rocha Dutra  Data da Entrevista: _____/_____/_____

## 1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

Gênero: ( ) Feminino ( ) Masculino Profissão: \_\_\_\_\_

Prática de atividade física: ( ) Não pratica ( ) 1 vez/semana ( ) 3 vezes /semana ( ) Todos os dias

Tabagista: ( ) não usa ( ) de 5 a 10 cigarros/dia ( ) de 11 a 20 cigarros/dia ( ) + de 21 cigarros/dia

Etílico: ( ) Frequentemente ( ) Eventualmente ( ) Raramente ( ) Não consome

## 2. QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA

1. Como você considera a sua saúde em termos gerais?

( ) Excelente ( ) Muito Boa ( ) Boa ( ) Ruim

2. Quantas vezes você se alimenta por dia?

( ) 6 vezes ( ) 4 vezes ( ) 3 vezes ( ) 2 vezes

3. Assinale quais alimentos você ingere?

( ) Carboidratos ( ) Proteínas ( ) Laticínios ( ) Frutas, verduras e legumes

4. Qual a qualidade de seu sono?

( ) Excelente ( ) Muito Bom ( ) Bom ( ) Ruim

5. Sua saúde física interfere nas suas relações sociais?

( ) Frequentemente ( ) Eventualmente ( ) Raramente ( ) Não interfere

6. Você sente dores ao realizar suas atividades profissionais?

( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) As vezes ( ) Nunca

7. Quais desses distúrbios já acometeram sua saúde?

( ) Estresse ( ) Depressão ( ) Ansiedade ( ) Angústia /Tristeza



UNIVERSIDADE TUIUTI DO PARANÁ  
PRÓ-REITORIA ACADÊMICA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAUDE

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

ESCALA PARA AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE

Curso: Técnico em Estética e Imagem Pessoal

Pesquisadoras: Acadêmica Zilda Vicente de Oliveira e Prof<sup>ª</sup> Msc. Cynthia Maria Rocha Dutra

Data da Avaliação: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

ESCALA PARA AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ESTRESSE

(ALIANCA *et al.*, 2010)

Eva de Ansiedade:  Sim  Não  
 ScoreInicial  ScoreFinal  
Eva de Depressão:  Sim  Não  
 ScoreInicial  ScoreFinal  
Eva de Estresse:  Sim  Não  
 ScoreInicial  ScoreFinal

