

QUICK MASSAGE E SEUS BENEFÍCIOS RELACIONADOS AO AMBIENTE DE TRABALHO

Suelen Tobias da Silva¹, Cynthia Maria Rocha Dutra².

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

2 Prof^a do curso de Tecnologia em Estética e Imagem Pessoal da Universidade Tuiuti do Paraná, Fisioterapeuta e Prof^a de Educação Física.

Endereço para correspondência: suelensilva93@yahoo.com.br

RESUMO: A *Quick Massage* é uma das técnicas muito discutidas pelos autores, que visa a praticidade em relação a sua aplicação, onde pode ser realizada de forma rápida com duração entre 10 a 30 minutos, sobre a roupa e sem a necessidade de cremes. A massagem é antiga, fundada nos Estados Unidos pelo terapeuta David Palmer em 1986. É uma mistura de outras técnicas, bem conhecidas como Shiatsu, Tuiná e alongamentos, onde seus objetivos são tratar o corpo como um todo, trabalhando em pontos de energia, melhorando o seu fluxo e funcionamento. A técnica vem sendo muito utilizada em empresas devido aos grandes benefícios, entre os principais a diminuição de doenças ocasionadas por movimentos repetitivos e grande melhoria no ambiente de trabalho. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica em publicações de 1992 a 2013 para apresentar as vantagens e benefícios da técnica de massagem no ambiente de trabalho. Ficou comprovado o aumento da produtividade nas empresas que ofereceram a massagem aos seus trabalhadores, desta forma conclui-se que a técnica apresenta melhorias significativas no ambiente profissional e vem sendo muito procurada com esse objetivo.

Palavras-chave: Massagem, Quick Massage, Benefícios da massagem.

ABSTRACT: The Quick Massage is a technique widely discussed by the authors, this technique see at the practical application in relation to which can be performed quickly lasting between 10 to 30 minutes on the machine and without the need of creams, also its confort offered by the chair designed and optimized specifically for this type of massage. Massage is ancient founded in the United States by the therapist David Palmer in 1986 is a blend of ancient and other techniques well known as Shiatsu, Tuiná and stretching, where your goal is to treat the body as a whole working power points improving its flow and operation. It has been proven to increase productivity offered by workers who received massage on your desktop and is being sought for this purpose. We performed a literature search of publications between the years 1992 to 2013, by means of books available in UTP University Tuiuti do Paraná of sites to query their collections Sebrae and information in Unifesp, which has been proven to increase productivity in companies offered their workers a massage, so we conclude that technique presents significant improvements in the professional environment and has been very popular for this purpose.

Keywords: Massage, Quick Massage, Benefits of massage.

1. INTRODUÇÃO

A Massagem terapêutica na cadeira – *Quick Massage* foi totalmente reconhecida nos Estados Unidos pelo terapeuta David Palmer em 1986, que tem como base à mistura de técnicas do Shiatsu, Tuiná e alongamentos e estimulação em pontos específicos¹.

As sessões duram geralmente de 10 a 15 minutos e vem cada vez mais conquistando o mercado, visto que se trata de uma técnica rápida e eficaz. Pode ser utilizada como forma de terapia utilizada na empresa pelos colaboradores como método de motivação e melhora do rendimento no ambiente de trabalho. Quando as principais tensões corporais são superadas por uma massagem específica relacionado a movimentos posturais, enfatizando as expressões fundamentais do corpo, o paciente avaliará seu corpo e o mundo ao seu redor de uma nova maneira².

O corpo é considerado a extensão inconsciente da mente; todas as experiências são registradas tanto na mente quanto no corpo. Por isso a massagem utiliza o toque, que além do relaxamento e do apoio emocional proporcionado, é bastante eficaz para o alívio de dores e prevenção de doenças mais graves futuramente³.

O principal objetivo da técnica é combater ao estresse, amenizar a fadiga e a tensão proporcionada pelo cotidiano. Devido aos benefícios, como aumento da produtividade, alívio de tensões musculares, ativação da circulação, melhora na respiração, redução da ansiedade e irritação, também há o curto tempo de aplicação (entre 10 e 15 min.) e a possibilidade de ser realizado nas próprias instituições, sem a necessidade de um espaço específico e vestuário próprio, é umas das técnicas mais utilizadas no mercado quando o assunto é massagem^{4, 5}.

O presente estudo tem como principal objetivo apresentar a revisão literária de uma das técnicas de massagem utilizadas universalmente a *Quick Massage*. Apresentando sua origem, benefícios, contra indicações e indicações, bem como os procedimentos e técnicas da mesma e seu uso nos ambientes de trabalho com intuito de melhorar o rendimento pessoal e dentro da empresa.

1.1. QUICK MASSAGE

Segundo o SEBRAE, Serviço Brasileiro de Apoio as Micro e Pequenas Empresas, “o perfil de consumo mudou significativamente e salões de beleza são frequentados por todos os tipos de consumidores, independentemente de sua classe social, opção religiosa, idade e sexo”⁶.

Na busca por um tratamento rápido, prático e com resultado imediato a *Quick Massage* vem a cada dia ganhando mais espaço no mercado estético. É indicado para quem procura um atendimento rápido, porém com qualidade. Pode ser aplicado no próprio ambiente de trabalho sem necessidade de retirar a roupa e utilização de óleos específicos por tal motivo vem sendo implantado em grandes empresas².

De acordo com Boadella, “a massagem consegue ajudar a melhorar desconfortos mostrando expressões fundamentais do corpo ele passa a ver seu corpo e o mundo ao seu redor e uma nova maneira”⁷.

A *Quick Massage* é uma técnica de massagem executada em uma cadeira especialmente criada para resistir ao peso corporal do indivíduo de forma que, ele possa ficar numa posição confortável e relaxante⁵. “Escrituras e esculturas antigas, já relatavam e demonstravam que os samurais em posturas sentada recebiam técnicas de massagem”¹.

De acordo com Gusmão (2008) a *Quick Massage* é muito difundida na Europa, Japão e Estados Unidos, onde o indivíduo fica posicionado em uma cadeira ergonomicamente adaptada. O mesmo autor cita que essa cadeira de massagem foi projetada nos Estados Unidos na década de 80. Ela também é conhecida como *Massagem Express*, *Shiatsu Express*⁸, *Massagem Rápida*, *Massagem da Cadeira*⁵.

O primeiro registro de treinamento de massagem sentado foi ministrado em 1982 por David Palmer, o qual procurou adaptar novas técnicas, considerado assim o pai da massagem. Com a ajuda de Serge Bouyssou um marceneiro francês em 1984 Palmer desenvolveu uma cadeira basicamente de madeira, portátil facilitando sua locomoção a qual suportava todo o corpo do cliente e permitisse fácil acesso ao profissional onde foi apresentada em 1986 por Living Earth Crafts¹.

Palmer não é o criador da técnica, apenas aprimorou uma técnica japonesa às necessidades de seu cotidiano com sequências e manobras sentadas. A técnica começou ganhar mercado quando passou a atuar junto aos funcionários de diversas empresas ganhando reconhecimento após obter ótimos resultados na prevenção de casos de doenças relacionadas ao trabalho como o LER (Lesões por Esforços Repetitivos) ou DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho), onde proporcionou um alto custo na medicina alternativa enfatizando um modelo de bem estar dando a devida importância ao controle de estresse buscando o cuidado com a saúde^{9, 10}.

Para YASUI as vantagens promovidas por esta técnica são: que a mesma não exige muito espaço (apenas o suficiente para colocar a cadeira); a pessoa que recebe pode permanecer vestida; a posição para receber é confortável; não há necessidade de se deslocar do ambiente de trabalho para recebê-la e é acessível a todos por não ser onerosa.

1.1.1 Descrição da técnica da *Quick Massage*

Para Stanciola a *Quick Massage* é uma terapia corporal alternativa, que utiliza como base as técnicas do:¹¹

- Shiatsu, que trabalha os pontos de energias, por meio de pressões na polpa dos dedos, palmas das mãos e cotovelos.
- Tuiná, que desenvolve o estímulo ou sedação, por meio da massagem nos pontos dos meridianos do paciente. Visando a busca do equilíbrio do fluxo de energia.
- Alongamentos em pontos específicos, como: região cervical, dorsal e lombar, cintura escapular, braço, antebraço e mão, com o objetivo específico de relaxar o paciente e aliviar as tensões.

Sobre uma cadeira especialmente projetada, com adaptações anatômicas que proporcionam bem estar, o massoterapeuta trabalha as regiões da cabeça, pescoço, tronco e membros superiores. A técnica promove o estímulo sedativo, ou seja, proporciona um estado de descanso, de calma ou sonolência. As sessões duram geralmente de 10 a 15 minutos. Não necessita da utilização de óleos e cremes e o cliente não precisa tirar a roupa, facilitando a aplicação da técnica em qualquer ambiente^{1,12, 2}.

1.1.2 Benefícios da *Quick Massage* no ambiente de trabalho

Devido à sua praticidade a *Quick Massage* pode ser facilmente aplicada em empresas, eventos shoppings, aeroportos entre outros locais. Excelente opção para quem precisa relaxar, entretanto dispõem de pouco tempo¹³.

Em uma postura confortável permite que o profissional aplique a técnica, no indivíduo, atuando de maneira fácil e com ótimos resultados, na cabeça, ombros, coluna, membros superiores e membros inferiores, inclusive na sola dos pés⁴.

Os benefícios da técnica são inúmeros, como: reduzir e controlar os níveis de stress e ansiedade, onde após dez a quinze minutos ativa a resposta de relaxamento do sistema nervoso parassimpático; melhorar a circulação sanguínea acelerando a oxigenação e nutrição; reduzir a pressão arterial; enfatiza o relaxamento muscular; melhorar a postura e fluxo energético do corpo; aumentar a disposição e motivação pela alteração dos níveis sanguíneos de substâncias neuroquímicas e hormônios interligados a dor (dopamina; serotonina; encefalina; endorfina; ocitocina e reduz o nível do cortisol); diminuir as crises de enxaquecas. Além disso, como podemos considera-la uma massagem econômica, a vantagem de não necessitar de um ambiente específico para ser aplicada e o fato de não exigir um tempo grande de disponibilidade do cliente^{1,14}.

Concomitante Moretti e Lima⁵ citam que os principais benefícios da *Quick Massage* são o aumento da produtividade, alívio da tensão muscular, ativação da circulação sanguínea, melhora da qualidade respiratória, redução da ansiedade e irritação, diminuição do quadro álgico, aumento da concentração e da disposição, melhora do humor e auxílio da motivação. Os mesmos autores afirmam que a *Quick Massage*, também pode contribuir melhorando a qualidade de vida de profissionais, prevenindo assim, o estresse, a fadiga, a tensão e as dores musculares.

Em pesquisa de Basílio et al.¹⁵ em uma empresa de Curitiba, foi aplicada a *Quick Massage* em xx funcionários dos setores da assessoria jurídica, promotoria e oficiais de secretaria. Foram realizadas duas intervenções semanais durante os três meses. A queixa principal observada foi

na região cervico-torácica, com intensidade dolorosa apresentando valores expressivos onde a média apontada na escala analógica de dor era 07, diminuindo para 02.

O fato da melhora da sintomatologia de dores/desconfortos pode estar relacionado aos efeitos fisiológicos da terapia como melhora da circulação e da oxigenação muscular, liberação de movimentos bloqueados por tensões emocionais, aumento da flexibilidade, desenvolvimento da consciência corporal e melhora da postura corporal¹⁶.

1.1.3 Indicações e Contra indicações da *Quick Massage*

O tratamento é indicado antes ou após as atividades físicas, para síndrome pré-menstrual, cefaleias, alterações musculares e do retorno venoso e linfático. Porém possui contra indicações em casos de: febre, enfermidades tumorais, qualquer patologia aguda, alterações neurológicas com falta de sensibilidade dolorosa, hérnia de disco, gravidez e erupções da pele ou ferimentos².

2. METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica com publicações entre os anos de 1992 a 2013, por meio de livros disponíveis na Universidade Tuiuti do Paraná, de sites para consulta de seus acervos do SEBRAE e de dados na UNIFESP.

3. DISCUSSÃO

Conforme apresentado no trabalho, foi unânime o relato dos autores sobre a influência da massagem na melhora de sintomas ocasionados pela presença de patologias ou não.

Segundo Liane Veronese e José Henrique Volpi, a massagem utiliza-se do toque, e este pode auxiliar uma pessoa a sentir que seu corpo esta presente no mundo, que existe. Assim, o corpo é considerado a extensão inconsciente da mente. Todas as nossas experiências são registradas tanto na mente como no corpo.

Boadella acredita que o corpo e a mente têm que ser tratados como um só que se a mente esta perturbada pode ser transmitida por sintomas como reflexo para o corpo. Moretti e Lima afirmam que os benefícios adquiridos como retorno pela *Quick Massage* podem trazer benefícios além dos fisiológicos. Pode melhorar muito a produtividade, aliviando tensões que dificultam o funcionamento diário de pessoas que não se sentem bem em seu dia a dia.

A literatura apresenta estudos com pessoas que preencheram uma ficha de auto avaliação com 90% de mulheres e 10 % eram homens que submeteram a um questionário depois da aplicação da *Quick Massage*, as principais queixas relatadas foram de dores nos membros superiores. De acordo com o estudo a técnica trouxe grandes melhoras e diminuição de desconfortos e dores aos participantes, porem pelo pouco tempo de aplicação o qual as sessões foram realizadas em 3 meses não foi possível observar grandes melhoras. Concluiu-se que esta modalidade também melhora no relacionamento interpessoal no ambiente de trabalho, também foi possível incluir e despertar o interesse na melhora da qualidade de vida onde se consegue combater problemas emocionais e físicos através de técnicas alternativas¹⁵.

4. CONCLUSÃO

A massagem por sua eficácia garantiu uma firme posição entre outras terapias complementares, sendo considerada tanto uma arte quanto uma ciência. Quando as principais tensões do corpo são superadas por massagens e movimentos posturais, melhor é a visão de si mesmo em relação ao mundo, o corpo é considerado a extensão inconsciente da mente onde todas as experiências são registradas. Em foco no ambiente de trabalho consegue-se observar que há muitas cobranças, decisões, responsabilidades, brigas e discussões ocasionadas por opiniões/costumes diferentes que acabam se transformando e acarretando em um estresse contínuo, trazendo malefícios a saúde e qualidade de vida do profissional comprometendo a produtividade e seu relacionamento dentro da empresa.

Por isso a massagem se utiliza do toque, além do relaxamento alcançado oferece apoio emocional, também muito procurado por sua eficácia

no alívio de dores e prevenção de doenças. As massagens têm como proposta uma visão holística, tornar o indivíduo consciente do seu corpo e de seus limites.

Entre os autores são discutidos que a vários os efeitos fisiológicos e benefícios o quais as massagens podem proporcionar aos que as procuram relacionados a problemas de saúde sérios e também estresses tradicionais adquiridos no decorrer dos dias com trabalhos externos e internos.

A *Quick Massage* ganhou um espaço grande no mercado por ser uma massagem rápida e muito eficaz, com a aplicação correta das técnicas paciente sentira alívio imediato de dores, cansaço físico e mental. Procura por sua praticidade da aplicação e por seu conforto proporcionado pela arquitetura da cadeira e adequação no ambiente requerido.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. STEPHENS, Ralph R. **Massagem Terapêutica na cadeira**. São Paulo: Manole, 2008.
2. CEZIMBRA, Márcia. **Bem-estar na palma das mãos: a cultura da massagem do Oriente ao Ocidente**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2009.
3. VERONESE, Liaene; VOLPI, José Henrique. Vegetoterapia e Massoterapia: despertando a consciência corporal. **Revista Psicologia Corporal**. v. 9. Curitiba: Centro Reichiano, 2008.
4. YASUI, H. Shiatsu laboral. **Personalité**. v.1,n.22. abr/maio. 2002.
5. MORETTI, Andrezza; LIMA, Valquíria de. **Massagem no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte, 2010.
6. SEBRAE OPORTUNIDADE & NEGOCIO: **O mercado de beleza e estética**. Boletim Setembro 2011. Disponível em: <<http://www.sebrae.com.br/customizado/aceso-a-mercados/conheca-seu-mercado/inteligencia-de-mercado/servicos-%20mercado%20de%20estetica.pdf>> .Acesso em 14 de nov. 2012.
7. BOADELLA, David. **Correntes da vida: uma introdução à Biossintese**. 2ª Ed. São Paulo: Summus, 1992.
8. GUSMÃO, M. G. **A Quick Massage**. Vitória, ES, jun/2008 Site acessado em 13 de setembro de 2008.

9. RIBEIRO, Ana Rita; MAGALHÃES, Romero. **Guia de Abordagens Corporais**. São Paulo: Summes, 1997.
10. MAENO, Maria; Lesões por Esforços Repetitivos – LER. p.5-10. São Paulo, 2001.
11. STANCIOLA, Eci. Shiatsu. **Revista Vida Estética**, n. 123, p. 40-50, ano 2006.
12. MING, Zhuang Yuan. **Guia ilustrado de Auto Tuiná**: para problemas comuns de saúde. São Paulo 2006.
13. ALVES, W. Qualidade de vida no trabalho. Disponível em: <<http://oapce.com.br>> Acessado em 02 set. 2013.
14. BRAUN, Mary Beth; SIMONSON, Stephanie. **Massoterapia**. Barueri: Manole, 2007.
15. BASÍLIO, Alex et al. **Ginástica laboral e Quick Massage na redução de queixas álgicas no Ministério Público Estadual de Dourados** – MS. Interbio v.5 n.1, p1-7, 2011.
16. ZILLI, Cynthia M. **Manual de Cinesioterapia/Ginástica Laboral**: Uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional. Curitiba-PR, 2002.