

UNIVERSIDADE SÃO FRANCISCO
CÂMPUS DE BRAGANÇA PAULISTA

**A “QUICK MASSAGE” E OS SEUS
BENEFÍCIOS PARA O TRABALHADOR**

Bragança Paulista

2008

Edivanice Maria da Silva Alves RA 001200501105

Talita de Oliveira Lima RA 3040116

**A “QUICK MASSAGE” E OS SEUS
BENEFÍCIOS PARA O TRABALHADOR**

Bragança Paulista

2008

DEDICATÓRIA

Aos nossos **esposos e aos nossos filhos**, que tiveram que entender e serem privados de nossas presenças por muitas vezes, e mesmo assim não nos deixaram desistir desse sonho.

AGRADECIMENTOS

Edivanice Maria da Silva Alves

A **Deus**, pelo amor incondicional. Por me cuidar e me fazer forte e não me deixar desistir mesmo nos momentos mais difíceis.

Ao meu esposo **Carlos**, pela compreensão, amor, carinho e dedicação do seu tempo para me ajudar. Sem ele ao meu lado, não seria possível concretizar esse sonho.

Aos meus filhos **Diogo, Iza e Junior**. Por diversas vezes executaram tarefas impostas a mim, para que eu pudesse dedicar o meu tempo para as pesquisas de artigos e bibliografias para complementar meu conhecimento.

À minha querida mãe **Fátima**, que, mesmo com sua saúde debilitada, por várias vezes se deslocou de muito longe para me ajudar, sem medir esforços.

À colega **Talita**, que mesmo em meio à muitas dificuldades que surgiram no decorrer deste estudo, não mediu esforços para que concluíssemos com êxito este trabalho.

AGRADECIMENTOS

Talita de Oliveira Lima

Agradeço primeiramente a **Deus**, que é meu mestre, guia e guardador, que sempre esteve iluminando meu caminho.

Agradeço ao meu esposo **Glauco**, que, sem o seu apoio, não conseguiria chegar onde cheguei, que, mesmo sem saber como, me ajudou, me confortou, me deu carinho e amor.

Aos meus pais **Orlando e Maria Teresa**, que são meus mestres mais devotados e a minha maior segurança.

Aos meus filhos **Julia e Gabriel**, que, mesmo com suas poucas idades, souberam me compreender e me ajudar com seus lindos sorrisos e carinhos. Quando, muitas vezes estava cansada, eles me faziam rir; amo vocês e são a minha vida.

Ao meu irmão **Jonas**, por muitas vezes tirou minhas dúvidas e me ajudou com meus trabalhos, sempre me incentivando com uma grande ternura, mesmo sendo do seu jeito.

À minha amiga e companheira do trabalho **Edivanice**, que muitas vezes teve que agüentar meu mau humor, tristeza e desespero. E, com sua sabedoria, me ajudou a crescer e amadurecer.

AGRADECIMENTOS

Edivanice Maria da Silva Alves

Talita de Oliveira Lima

À amiga, **Dra. Cecília**, que, mesmo com tanto trabalho, ainda disponibilizou tempo para nos ajudar e nos dar força com suas orações, palavras sábias e torcendo por nós.

À querida Professora **Rosimeire Simprini Padula**, pela honra de tê-la como orientadora, pelo caráter, auxílio, incentivo, otimismo, paciência, sabedoria, dedicação e sobretudo pelo tempo que privou do seu trabalho para se dedicar ao nosso.

Aos queridos professores **Rafael Davini** e **Patrícia Teixeira Costa**, por nos dar a honra de suas presenças em nossa banca, contribuindo para a realização desse nosso sonho.

Agradecemos à **Empresa Elétrica Bragantina**, por ter acreditado no nosso trabalho e ter cedido seu espaço e funcionários para a realização do nosso trabalho.

Aos **voluntários** do nosso trabalho, por terem se disponibilizado do seu tempo e acreditado em nós. Sem eles não seriam possível a realização desse trabalho.

*“Ainda que eu fale as línguas dos homens e dos anjos,
Se não tiver amor, serei como o sino que ressoa;
Ou como o prato que retine.
Ainda que eu tenha o dom de profecia;
e saiba todos os ministérios e todo o conhecimento;
e tenha uma fé capaz de mover montanhas;
se não tiver amor nada serei.
Ainda que eu de aos pobres tudo o que eu possuo
e entregue o meu corpo para ser queimado;
se não tiver amor nada disso me valerá.
O amor é paciente, o amor é bondoso.
Não inveja, não se vangloria, não se orgulha.
Não maltrata, não procura seus interesses;
não se ira facilmente, não guarda rancor.
O amor não se alegra com a injustiça;
mas se alegra com a verdade”.*

(I Corintios 13:1-7)

ALVES, Edivanice Maria da Silva; LIMA, Talita de Oliveira. A “Quick Massage” e os seus benefícios para o trabalhador. 2008. Trabalho de conclusão de curso – Curso de Fisioterapia da Universidade São Francisco, Bragança Paulista.

RESUMO

Introdução: A Quick Massage é uma técnica de relaxamento que traz inúmeros benefícios físicos, biológicos e psicológicos. Essa técnica vem sendo utilizada já há algum tempo, principalmente nos Estados Unidos, e agora está ganhando campo aqui no Brasil devido ao mundo em que vivemos. Hoje, o stress, a tensão e as pressões externas são fatores que contribuem cada vez mais para que ocorra o aparecimento de doenças provocadas pelo desgaste físico e mental. **Objetivos:** Investigar a aplicação da técnica da Quick Massage em funcionários de uma empresa nos diferentes setores e verificar seu uso na aplicação da prevenção da LER/DORT, observando os resultados alcançados em pessoas com sintomas de dor e stress. **Método:** Foram incluídos neste estudo, 20 funcionários, homens e mulheres de diversos setores, com idades entre 20 e 50 anos. As pessoas foram selecionadas por meio de ficha cadastral e após, receberam a técnica da Quick Massage. As sessões de massagem tiveram duração de 15 minutos e foram realizadas uma vez por semana, por um período de 8 semanas consecutivas. As avaliações de desconforto corporal, sintoma de dor e grau de stress inicial e final foram realizada pelo preenchimento de ficha cadastral, escala analógica de dor e escala de faces do stress (pré e pós massagem). **Resultados:** Comparando-se o estado das pessoas antes e após da realização da técnica da Quick Massage, pode-se observar que, dentre as 20 pessoas avaliadas, 50% sentiram que houve diminuição das dores musculares; 40% sentiram que diminuiu o stress; 75% sentiram-se mais relaxadas; 20% sentiram maior disposição; 30% referiram diminuição da tensão muscular. Como custo-benefício para a empresa, 70% dos funcionários relataram que aumentaram sua produtividade em suas funções. O nível de stress apresentado pelos funcionários antes da massagem também sofreu alteração após a aplicação da técnica, segundo o que nos mostra a escala criada por Dunham e Herman. Em relação às dores musculares, os 50% dos funcionários que apresentavam alguma queixa, após a massagem, relataram que se sentiram melhor e mais relaxados. **Conclusão:** A técnica da Quick Massage mostrou-se eficaz, pois seus efeitos foram sentidos pelas pessoas avaliadas. Em relação à prevenção da LER/DORT, ficou evidente durante a aplicação da técnica da Quick Massage, a diminuição de fatores que poderiam levar ao aparecimento dessas doenças.

Palavras-chave: Quick Massage, prevenção.

ABSTRACT

Introduction: The Quick Massage is a relaxation technique, which brings many benefits physical, biological and psychological. This technique has been used for some time already, mainly in the United States, and now is winning field here in Brazil, due to the world we live in today stress, tension and pressure are external factors that contribute to the increasingly occurs emergence of diseases, caused by physical and mental. **Objectives:** To investigate the application of the technique of Quick Massage employees of a company in the industry works, and verify their use in applying the prevention of RSI / Dort and which results in people with symptoms of pain and stress. **Method:** We included in the study, 20 employees, men and women from diverse sectors, aged between 20 and 50 years. The people were selected through a sheet and register after receiving the technique of Quick Massage. The sessions of massage had duration of 15 minutes and were held once a week for a period of 8 consecutive weeks. The assessments of body discomfort, pain and symptom of stress level of initial and final were made by filling out registration sheet, analog scale for pain and scale of faces of stress (pre and post massage). **Results:** Compared with the state of how people were before with after the completion of the technical Quick Massage, we can observe that among the 20 people, 50% felt that there was a decrease in muscle pain, 40% felt that decreased the stress, 75 % Felt they were more relaxed, 20% felt more available, 30% decrease muscle tension, mainly as a cost benefit for 70% of company employees increased their productivity in their jobs, as reported themselves. The level of stress presented by officials before the massage also changed after the application of the technique, according to which shows us the scale created by Dunham and Herman. In relation to muscle pains, officials who had any complaint, about 50% after the massage reported that they felt better and more relaxed. **Conclusion:** The technique of Quick Massage was effective because their effects were felt, and proven results in improving the quality of life assessed. Regarding the prevention of RSI / Dort was evident during the application of the technique of Quick Massage the fall of factors that could lead to the emergence of these diseases.

Keywords: Technique of Quick Massage, Prevention.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	12
OBJETIVOS.....	18
Objetivos Gerais.....	18
METODO.....	18
Crítérios de Inclusão.....	18
Crítério de Exclusão.....	19
Materiais.....	19
Procedimento.....	20
ANALISE DE DADOS.....	21
RESULTADOS.....	22
DISCUSSÃO.....	25
CONCLUSÃO.....	29
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	31
ANEXOS.....	33

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 – Locais de queixas de dores e Comparação Pré e Pós Massagem

GRÁFICO 2 – Avaliação pré e pós massagem

GRÁFICO 3 – Nível de stress antes e depois da massagem

1 INTRODUÇÃO

A evolução da tecnologia facilitou muito a vida do homem, pois vivemos numa era moderna encontrando máquinas estão por toda parte. Entretanto junto com todas essas facilidades, principalmente no trabalho as doenças continuam a nos acompanhar. Como exemplo, temos a síndrome relacionada ao trabalho LER - Lesões por Esforços repetitivos e DORT - Distúrbios Osteoarticulares Relacionados ao Trabalho causado justamente pelo uso repetitivo ou indevido desses equipamentos (RESENDE, 1992).

As lesões inflamatórias causadas por esforços repetitivos já são conhecidas desde a Antigüidade. Os processos inflamatórios foram descritos desde a época de Cícero, no Império Romano, cerca de 50 a.C. Na Idade Média, havia a Doença de Escribas, que nada mais era do que uma tenossinovite, praticamente desaparecendo com a invenção da imprensa. Bernardo Ramazzini (o pai da medicina do trabalho) já fazia, desde 1700, relação entre instrumentos de trabalho mal construídos e a movimentação anormal, gerando certas doenças e sintomas. De Quervain descrevia, já em 1891, a Entorse das Lavadeiras, que nada mais era que o Cotovelo de Tenista de hoje. Assim, podemos verificar que essas doenças não são nada recentes e que tem causado enormes transtornos à saúde do homem (FONSECA, 1998).

O agravamento tem se intensificado com o passar do tempo, pois o ambiente de trabalho sofreu muitas transformações desde Revolução Industrial até a era da informática (NEWMAN, 2001).

As mudanças nas atividades industriais com a introdução de novas tecnologias e as modificações nos meios produtivos levaram o trabalhador a realizar um maior número de movimentos e a algumas situações com movimentos de força (MATTOS, 1998).

Entre as doenças ocupacionais, as lesões por esforços repetitivos têm-se destacado pelo seu aspecto epidêmico, representando um grupo heterogêneo de distúrbios, entre os quais estão a tenossinovite, sinovite, epicondilite e outros, tendo por característica a dor crônica acompanhada ou não por alterações objetivas.

Muitos são os fatores que contribuem para o desenvolvimento da LER/DORT, entre os quais estão a repetição e a velocidade dos movimentos, a carga estática sobre os músculos posturais do pescoço e dos ombros, a sobrecarga de

determinados grupos musculares, o uso de instrumentos inadequados e de outros relacionados à organização do trabalho, acrescentando o desempenho e a interação entre o trabalhador com seu equipamento, o ambiente de trabalho e as baixas temperaturas (YENG, 1995).

As lesões provocadas por estas situações causam dor contínua e intensa, atingindo segmentos extensos, com crises álgicas de duração variável e existência de comprometimento importante das atividades diárias. Estímulos que a princípio não deveriam provocar dor causam sensações de dor intensa, acompanhada muitas vezes, de choque e formigamento. Outro ponto importante a ressaltar é o estresse, que não é uma doença, mas uma tensão física, mental e emocional que também podem levar ao surgimento da LER/DORT, pois um indivíduo estressado e sobrecarregado tem maior tendência a desenvolver essa síndrome, pois seu organismo já está fragilizado (POLITO, 2006).

Isso acaba por comprometer seriamente a saúde do trabalhador e conseqüentemente sua produtividade na empresa. Estima-se 60% dos afastamentos de trabalhadores com decorrência de LER, o que se torna, portanto, uma preocupação por parte dos funcionários e um desafio para as empresas. É confirmado, então, que as lesões por esforços repetitivos respondem por cerca de 75% de comunicados de acidentes de trabalho (ANDRADE, 1999).

As atividades humanas evoluíram segundo a sociedade em que o homem está inserido, o que significa que a ação humana se dará no espaço, no tempo e no ritmo de sua formação social. O ritmo cada vez mais intenso das atividades cotidianas na produção não se restringe ao período da jornada de trabalho, estendendo-se aos outros domínios da vida das pessoas. As LER/DORT são, sem dúvida, as causas de muitos transtornos na saúde de trabalhadores de muitas empresas.

Foi em 1984, na Austrália, que a LER surgiu com esta denominação e que posteriormente foi adotada também no Brasil pelo INSS, Instituto Nacional do Serviço Social. A LER/DORT hoje preocupam e muito os especialistas, pois os trabalhadores sofrem com as conseqüências físicas e as empresas arcam com o prejuízo de ter um funcionário afastado de suas atividades ou com baixa produtividade, desta maneira refletindo na importância de fazer a prevenção da LER/DORT (KOLYNIK, 1995).

E foi diante da gravidade desta situação que nasceram alternativas terapêuticas com o intuito de amenizar as situações existentes e prevenir outras, diversas técnicas foram desenvolvidas dentre elas uma que se denomina Quick Massage (MELO, 2006).

A Quick Massage é uma técnica de massagem realizada numa cadeira especialmente projetada na qual o paciente fica numa posição muito confortável permitindo que o massagista possa trabalhar de maneira fácil e com ótimos resultados a região dos ombros, membros superiores e região dorsal (RIO, 1998).

A Quick Massage ou massagem rápida, como é sua tradução para o português, foi desenvolvida na década de 80, nos Estados Unidos, mais precisamente no centro de Nova York, Manhattan, conhecida como Manhattan Chair. Neste centro comercial, muitos trabalhadores tinham a necessidade de relaxar e se revigorar durante o dia devido ao grande nível de estresse adquirido através do trabalho. Como consequência surgiu à idéia de adaptar uma cadeira para realizar atividades terapêuticas, que, em outros tempos, era realizada por orientais no tatame. No final de cada dia, as famílias orientais, realizavam o shiatsu na posição sentado sobre os calcanhares, o que se assemelha à posição da cadeira (NEWMAN, 2001).

As lesões por esforços repetitivos dos punhos, mãos e braços aumentaram cerca de 80% desde 1990, de acordo com US Bureau of Labor Statistics, e, atualmente constituem, a categoria mais ampla de lesões no trabalho. Essas lesões nos casos avançados podem causar muita dor e incapacidade permanente (ANDERSON, 1998).

Os sintomas clássicos de esgotamento no trabalho incluem: pessimismo, insatisfação crescente, falhas e ineficiência. Um estudo realizado pelo National Center for Health Statistics, em 1985, mostrou que mais da metade dos trabalhadores entrevistados tiveram estresse em seus empregos. O estresse é responsável por uma angústia pessoal e bilhões de dólares são gastos anualmente com produtividade, salários e honorários médicos (JENSEN, 2001).

A tensão emocional e física, sentida constantemente, leva ao estado de estresse que, como a maioria das doenças, não ocorre de uma hora para outra. Ela vai lentamente se instalando e, quando nos damos conta, é muito mais difícil reverter o processo. Quando sentimo-nos ameaçados, uma série de reações orgânicas é desencadeada ao mesmo tempo. A ameaça pode ser real ou podemos percebê-la,

consciente ou inconsciente, como se fosse verdadeira. Diversas organizações, no mundo todo, possuem hoje programas que visam prevenir as doenças de seus funcionários, tendo o estresse papel de destaque entre elas (RANNEY, 2000).

O estresse representa um alto custo para empresas. Alguns exemplos podem ser observados com a perda da produtividade, refletida nas horas de trabalho perdidas, faltas constantes, desperdício de material de trabalho e custos elevados de assistência médica. Milhões de dias de trabalho são perdidos por ano, devido a doenças e incapacidades (KOLYNIK, 1995).

Os executivos alemães acreditam que o investimento em qualidade de vida torna seus empregados mais felizes e saudáveis, o que representa, a longo prazo, um aumento da produtividade. Torna-se evidente que o investimento no material humano das empresas trazem um enorme retorno para nível da qualidade e produtividade da empresa (CANETE, 1996).

A tranqüilidade física e emocional das pessoas é sinônima de crescimento organizacional. O esforço dos músculos, a concentração mental, a posição do corpo, a monotonia dos movimentos repetitivos e outros fatores determinam no organismo humano, um estado fisiológico particular: a fadiga. A posição dominante do corpo do operário, durante suas horas de serviço, tem repercussões em sua estrutura anatômica. Durante o trabalho, certos grupos musculares são solicitados para execução de movimentos, enquanto outros permanecem completamente sem função, relaxados. Este fato ocasiona um desequilíbrio da tonicidade muscular, aumentando o tônus dos músculos mais exigidos ou mantendo-os no mesmo nível, e diminuindo o tônus daqueles que se encontram sem atividade, surgindo, então, defeitos posturais. As articulações vão sofrendo uma diminuição em sua mobilidade, refletindo em pouca flexibilidade do corpo (DELBONI, 1997).

Desta maneira surgiu a técnica da massagem rápida sobre a cadeira, que oferece inúmeras vantagens, principalmente porque pode ser utilizada em um pequeno espaço, já que a cadeira pode ser transportada para o local onde for realizar a massagem, oferecendo assim condições das empresas poderem disponibilizar para seus funcionários um momento de relaxamento (MOGEE, 2005).

A massagem dura cerca de 15 minutos, e você pode trabalhar as áreas que são mais afetadas pelas tensões como pescoço, braços, mãos e costas. Sua finalidade é revigorar o funcionário proporcionando equilíbrio energético e relaxamento muscular em diversas regiões corporais (POLITO, 2006).

A simplicidade, praticidade, rapidez e eficácia são vantagens dessa modalidade de massagem, indicada para locais públicos pois não é preciso despir-se, dando maior segurança àqueles que são massageados (FLORINDO, 1998).

As vantagens podem ser sentidas logo nas primeiras sessões, porque a massagem aumenta a irrigação sangüínea fazendo com que os músculos fiquem prontos para responder às exigências dos exercícios sem que ocorra qualquer lesão (BUGAMASHI, 2006).

Este trabalho utilizará a técnica da Quick Massage em funcionários de uma empresa, ao longo de um período, e fará análise dos seguintes pontos: quais os resultados obtidos para os funcionários? Ocorreram melhorias na qualidade de vida? Diminuiu o aparecimento de LER/DORT? Diminuíram as dores nos casos já existentes? Quais as vantagens para a empresa? Quais custos e benefícios para a implantação dentro do ambiente de trabalho?

Essas questões serão respondidas ao longo da realização do trabalho, com a implantação da Quick Massage em uma empresa, realização de testes com funcionários, aplicação de questionários e análise dos resultados.

Dessa forma, a realização deste estudo teve propósitos singulares, principalmente no que se refere aos funcionários da empresa, por ser neste ambiente a maior incidência de LER/DORT e dos fatores que contribuem para seu aparecimento.

Nos últimos anos, vislumbrou-se um considerável empenho por parte da ciência em amenizar ainda mais os sofrimentos do homem, assim inúmeras alternativas têm sido buscadas para que não sejam utilizados medicamentos ou mesmo intervenções cirúrgicas. Com isso, ganham cada vez mais espaço e credibilidade às técnicas terapêuticas preventivas, que são eficientes e que, se aplicadas de forma contínua, podem alcançar resultados eficazes com custos muito menores.

A LER/DORT vem preocupando muito os especialistas, e claro as empresas também, pois o número de acidentes de trabalho e doenças ocupacionais vem crescendo de forma preocupante. Um desses motivos é o reflexo do descaso das empresas no sentido de não investirem na prevenção, visando prioritariamente à produção, sem interferir na organização do trabalho. Desse modo, ressalta-se a importância da auto-iniciativa da empresa em promover o bem-estar do funcionário,

definindo e avaliando estratégias, baseadas na legislação sem, entretanto, ater-se a ela.

Sabendo dos inúmeros problemas e prejuízos que a LER/DORT e o estresse vêm causando aos funcionários e às empresas, esse trabalho vai propor a utilização da técnica da Quick Massage como forma de obter melhorias na qualidade de vida dos funcionários, aumentando a satisfação, a motivação e, com isso automaticamente a produtividade, diminuindo os custos com afastamentos e os problemas de saúde.

3 OBJETIVOS

3.1 Geral

Avaliar os benefícios da aplicação da técnica da Quick Massage nos funcionários dos diversos setores da Empresa Elétrica Bragantina.

3.2 Específicos

- Avaliar as regiões corporais em que os colaboradores apresentam queixas álgicas.
- Avaliar a percepção dos colaboradores quanto às melhorias proporcionadas pela técnica de “Quick Massage”.
- Quantificar o nível de stress pré e pós massagem.

4 MÉTODO

A metodologia de trabalho envolveu pesquisa bibliográfica sobre o tema abordado levantamento e sistematização. As informações obtidas através da pesquisa em documentos, periódicos, artigos e entrevistas. A pesquisa bibliográfica reuniu instrumental teórico que forneceu subsídios às investigações dos dados específicos sobre o objeto de estudo, permitindo balizar e analisar as informações obtidas.

As informações foram estruturadas segundo os cinco temas que norteiam os objetivos específicos da pesquisa: estudo dos conceitos através da pesquisa bibliográfica e análise dos estudos já realizados; discussão dos casos já existentes de LER/DORT dentro da empresa escolhida; estudo das formas da instalação e da aplicação da Quick Massage dentro da empresa; aplicação da técnica e análise dos resultados; vantagens e benefícios para a empresa e para o funcionário.

Participaram deste estudo 20 funcionários da Empresa Elétrica Bragantina.

Os critérios de inclusão e exclusão para participação foram:

- a) **Critérios de Inclusão:** foram incluídas no programa da aplicação da Quick Massage pessoas com idade entre 20 e 50 anos de idade dos diversos setores da empresa.

A média da idade foi de 36 mais ou menos 7,61 anos.

- b) **Critério de Exclusão:** foram excluídas mulheres grávidas ou que queriam ficar grávidas dentro do período da aplicação da técnica e pessoas que já tinham um diagnóstico de alguma doença ocupacional.

4.1 Materiais: o principal equipamento utilizado é a cadeira de Quick Massage para realização da massagem com a seguinte descrição: Aberta: Altura: 1,20 cm; Largura: 0,65 cm; Comprimento: 0,50 cm; Fechada: Altura: 1,05 cm; Largura: 0,30 cm; Comprimento: 0,50 cm; Peso Unitário: 12 Kg; Cor da Estrutura: branca ou preta; Cor da Tapeçaria: preto; Composição: Aço, tecido sintético, espuma, madeira, borracha e pintura eletrostática. Acessórios: 01 alça para transporte. Características Técnicas: Dobrável, portátil, 03 pontos de regulação no apoio dos braços e 02 no assento, peitoral deslizante e o apoio do rosto é multipontos (permitindo, assim, um melhor posicionamento da cervical). Componente dês deslizamento niquelados.

Capacidade de peso: 150 kg.



LEGNO MASSAGE QUICK

4.2 Procedimento

Após encaminhamento do trabalho pelo Comitê de Ética em Pesquisa os indivíduos serão orientados quanto aos objetivos e procedimentos do estudo.

Após aceitação os indivíduos preencheram a ficha cadastral e protocolos para coleta de dados pessoais (Anexo 1) com a função de diagnosticar a existência de dor (Anexo 2) e o grau de estresse (Anexo 3).

Após a aplicação do questionário os funcionários foram orientados de como se acomodar na cadeira.

O posicionamento adequado é apoiar a cabeça na parte superior, membros superiores apoiados à frente, membros inferiores flexionados para obter uma posição mais relaxada. Foi explicada comunicação não verbal (sinais) da seguinte forma: polegar para cima a pressão está forte, polegar para baixa pressão fraca e nenhum gesto sinal de que a pressão está adequada.

As sessões de Quick Massage foram realizadas uma vez por semana, sendo cada sessão com duração de 15 minutos, nos meses de abril e maio.

A massagem seguiu o seguinte roteiro:

1ª Fase – Coluna Vertebral - Alisamento Superficial	
<p>2ª Fase - Crânio</p> <p>Pressão com polegares em várias linhas aleatórios no crânio</p> <p>Fricção circular ou transversal em vários pontos do crânio.</p>	<p>3ª Fase - Pescoço</p> <p>Pressão com polegares em pescoço até processo mastóide.</p> <p>Dedilhamento em pescoço de um lado a outro.</p>
<p>4ª Fase - Ombros</p> <p>Pressão com polegares em trapézio superior até trapézio inferior.</p> <p>Rolamento em trapézio superior</p> <p>Dedilhamento em trapézio superior</p> <p>Pompagem em trapézio superior</p> <p>Rotação com punho cerrado em escápulas.</p> <p>Pressão com polegares em torno das escápulas</p>	<p>5ª Fase – Coluna vertebral</p> <p>Pressão com polegares em paravertebrais</p> <p>Dedilhamento em paravertebrais</p> <p>Rotação com punho cerrado em sacro</p> <p>Compressão palmar em cima da coluna</p> <p>Cutiladas em dorso</p>

<p style="text-align: center;">6ª Fase - Braços</p> <p style="text-align: center;">Amassamento palmar em braço e antebraço</p> <p style="text-align: center;">Pressão com polegares em região de deltóide</p> <p style="text-align: center;">Pressão com polegares em dorso do antebraço</p> <p style="text-align: center;">Pressão com polegar em dorso de mão</p> <p style="text-align: center;">Pressão com polegar em palma da mão</p> <p style="text-align: center;">Pressão em dedos da mão</p>
7ª Fase – Coluna Vertebral - Alisamento Superficial

Referencia

5 ANÁLISE DE DADOS

A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva, por meio de valores absolutos e relativos.

6 RESULTADOS

Antes de iniciar aplicação da técnica da Quick Massage os funcionários preencheram uma ficha cadastral, acompanhada por uma ficha de avaliação caso tivessem alguma queixa de dor ficaria registrado. Após a realização da massagem seriam comparados os registros iniciais com os resultados alcançados.

No gráfico 1 está representado que 50% dos participantes apresentavam algum tipo de dor muscular, localizada em alguma parte das costas, no ombro em outras partes do corpo antes da aplicação da técnica da Quick Massage.

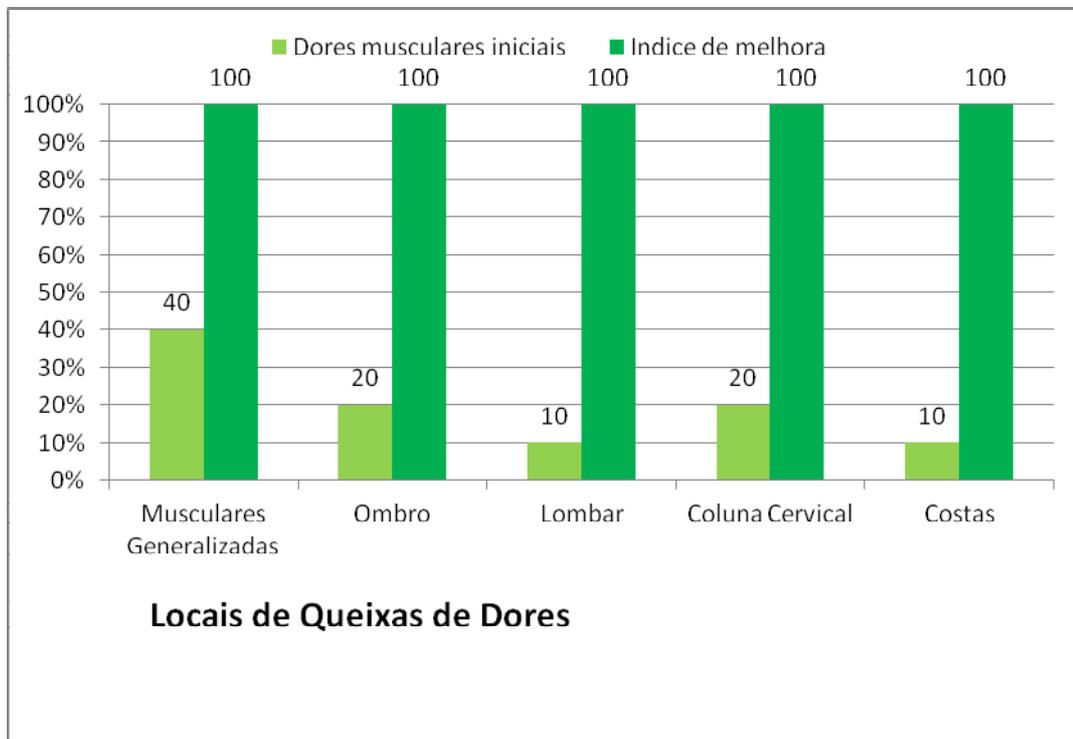


Gráfico 1 – Locais de queixas de dores no pré e pós massagem

Assim 50% (n=10) das pessoas avaliadas apresentaram algum tipo de dor muscular antes do início da aplicação da técnica. Após as primeiras sessões a melhora foi perceptível com comentários dos funcionários, muitos já estavam se sentindo mais relaxados, dispostos e com uma significativa melhora das dores que apresentavam anteriormente.

O gráfico 2 nos mostra os resultados obtidos ao término das sessões, com o tratamento de duração de 8 semanas, sendo uma sessão por semana, cerca de 15 minutos.

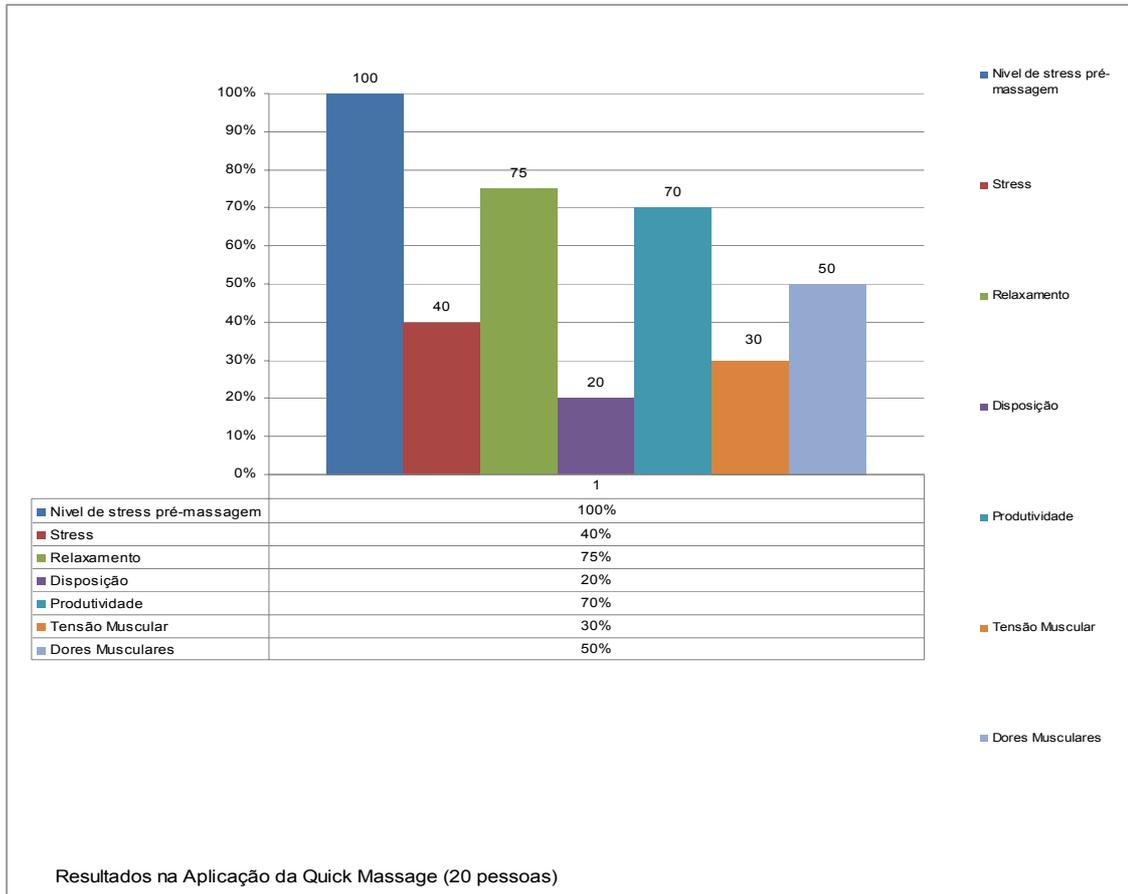


Gráfico 2- Avaliação pré e pós-massagem

A percepção dos funcionários é de que após a técnica houve melhoria principalmente da sensação de relaxamento (75%), produtividade (70%), dores musculares (50%). (gráfico 2).

O gráfico 3 mostra que todos os participantes estavam com algum nível de stress antes da aplicação da técnica da Quick Massage. O nível de stress foi medido com uma escala criada por Dunham e Herman em 1975, as quais foram respondida antes e após a realização da massagem para em seguida sintetizar o gráfico de linhas.

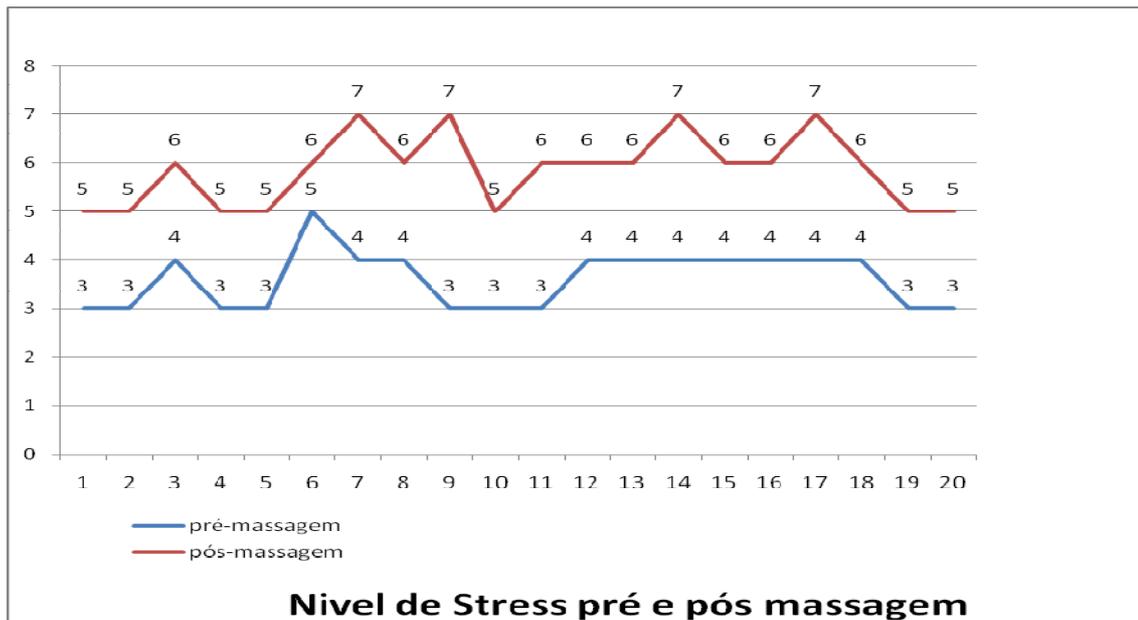


Gráfico 3 – Nível de Stress antes e depois da Massagem

O nível de stress diminuiu da pré para a pós massagem para todos os funcionários, sendo que a proporção média da diminuição do pré para o pós foi de mais ou menos 2 pontos. (gráfico 3).

7 DISCUSSÃO

Durante a aplicação da técnica da Quick Massage nos funcionários da Empresa Elétrica Bragantina, os resultados puderam ser obtidos logo nas primeiras sessões. A empresa possui nesta filial aproximadamente 150 funcionários e, somente 20 funcionários foram submetidos à aplicação da técnica, sendo estes de diversos setores.

Como a aplicação da técnica neste estudo visou à prevenção da LER/DORT, alguns fatores foram estabelecidos com base em literatura específica para que se pudessem avaliar os resultados obtidos. Assim os fatores que prevaleceram para um possível surgimento da doença foram: stress, dores musculares, tensão muscular. Em relação aos benefícios e resultados propostos no trabalho os que prevaleceram foram: relaxamento, maior disposição, aumento na produtividade. Embasados nas discussões dos autores que sustentam esse trabalho, pudemos comprovar na prática os benefícios e vantagens que a técnica da Quick Massage pode trazer para os funcionários. Foram 8 semanas de aplicação, de forma que os resultados mais notáveis foram aumento na produtividade (70%), 50% dos avaliados sentiram uma diminuição em dores musculares, sem falar que 75% pode comprovar um grande aumento no desempenho de suas funções.

A técnica da Quick Massage ainda não é muito difundida e nem aplicada aqui no Brasil, mas sua utilização vem crescendo bastante, pois diversos estudos têm revelado que inúmeros benefícios principalmente no que diz respeito ao seu uso na prevenção da LER/DORT, como relata BUGAMASHI (2006): “as vantagens da Quick Massage podem ser sentidas logo nas primeiras sessões, pois a massagem aumenta a irrigação sanguínea fazendo com que os músculos fiquem prontos para responder às exigências dos exercícios sem que ocorra qualquer lesão”.

Tomando como base a prevalência este estudo observou a aplicação da técnica de relaxamento da Quick Massage em um total de 20 funcionários, 13 % de um total de 150 funcionários, sendo que destes 20 funcionários, 10 apresentaram dores musculares na avaliação inicial.

Alguns desses funcionários exercem atividades que despendem esforços repetitivos, mas em todos no geral o resultado da técnica foi muito satisfatório o que só vem comprovar o que diz a literatura especializada.

Em geral todas as pessoas que participaram das sessões sentiram que a técnica de Quick Massage promove melhorias gerais no ambiente de trabalho, tais como diminuição do nível de stress pós-massagem, relaxamento, maior disposição, maior produtividade, diminuição da tensão muscular e diminuição das dores musculares. Vale ressaltar que 100% dos avaliados aprovaram a cadeira e o local para aplicação da técnica. A cadeira oferece inúmeras vantagens porque pode ser utilizada em um pequeno espaço e ser facilmente transportada para o local onde for escolhido para realizar a massagem. Isso oferece condições para as empresas disponibilizarem para seus funcionários um momento de relaxamento, o que fora comprovado com 75% das pessoas que participaram das sessões. (MOGEE, 2005).

Os resultados vêm confirmar o que há muito tempo revela a literatura: das 20 pessoas presentes neste estudo, pode-se chegar ao seguinte resultado: 100% aprovaram o material utilizado (cadeira), 75% ficou satisfeito com o local e tempo de aplicação; 40% sentiram diminuição de stress; 50% diminuição das dores musculares; 75% maior relaxamento; 20% sentiram mais dispostos; 70% aumentaram sua produtividade e 30% sentiram que diminuiu a tensão muscular.

Com base nestes resultados, a técnica da Quick Massage pode ser uma grande aliada a trabalhar na prevenção da LER/DORT bem como os benefícios e vantagens para os funcionários e para as empresas, já que 70% dos avaliados puderam relatar que ficaram com mais disposição para o trabalho.

De acordo com os resultados obtidos com a escala criada por Dunham e Herman, ocorreu alteração no nível de stress, sendo assim, a técnica da Quick Massage contribuiu para o tratamento do stress e aumento da produtividade. Segundo KOLYANIÁK (1995), o stress representa um alto custo para empresas, gerando perda da produtividade refletida nas horas de trabalho perdidas, faltas constantes, desperdícios de material de trabalho e custos elevados de assistência médica. Milhões de dias de trabalho são perdidos por ano, devido a doenças e incapacidades provocadas pelos fatores encontrados em nosso estudo.

A saúde e o bem-estar dos funcionários de uma empresa atingiram um patamar de importância tão grande que diversos executivos de vários países como Estados Unidos e Alemanha investem constantemente em instrumentos para aumentar a qualidade de vida dentro do ambiente de trabalho. Para CANETE (1996), os executivos alemães acreditam que o investimento na qualidade de vida torna seus empregados mais felizes e saudáveis, o que representa, a longo prazo,

um aumento da produtividade. Torna-se evidente que os investimentos no material humano das empresas trazem um enorme retorno no nível da qualidade e produtividade da empresa.

No estudo, todos os avaliados deixam claro em seus questionários que gostariam que o programa tivesse continuidade e se sentiram que a empresa estava se preocupando com seu bem-estar, havendo uma valorização do funcionário e aumento da auto-estima.

Um dado perceptível foram os 50% de indivíduos avaliados apresentam diminuição das dores musculares, isso prova que essas pessoas estavam com dores e isso poderia num futuro próximo apresentar sintomas de LER/DORT conforme o que foi dito por POLITO (2006): “as lesões provocadas por estas situações (stress e tensão muscular) causam continua e dor intensa, atingindo segmentos extensos, com crises algicas de duração variável e existência de comprometimento de importantes atividades diárias. Os estímulos que, a principio não deveriam provocar dor, causam sensações de dor intensa, acompanhada muitas vezes, de choque e formigamento. Outro ponto importante a ressaltar é o stress, que não é uma doença, mas uma tensão física, mental e emocional que também pode levar ao surgimento da LER/DORT, pois um individuo estressado e sobrecarregado tem maior tendência a desenvolver essa síndrome pois está fragilizado (POLITO, 2006).

Uma comparação interessante é com relação à aplicação da técnica da Quick Massage: 70% dos avaliados aumentaram sua produtividade e de acordo com ANDRADE (1999), essa é a maior preocupação da empresa. A LER/DORT comprometem seriamente a saúde do trabalhador e conseqüentemente sua produtividade na empresa. Estima-se 60% dos afastamentos de trabalhadores com decorrência de LER, o que se torna, portanto, uma preocupação por parte dos funcionários e um desafio para as empresas. É confirmado, então, que as lesões por esforços repetitivos respondem por cerca de 75% dos comunicados de acidentes de trabalho.

A aplicação da técnica da Quick Massage pode ser instrumento na prevenção da LER/DORT, o que compromete não só a saúde do trabalhador, mas a vida da empresa também.

A prevenção é tão importante que a literatura ressalta a LER/DORT hoje preocupam muito os especialistas, a LER/DORT tem ocupado papel preponderante na literatura do meio, pois os trabalhadores sofrem as conseqüências corporais e as

empresas arcam com o prejuízo de ter um funcionário afastado de sua atividade ou com baixa produtividade. Isso reflete a importância de se fazer a prevenção (KOLYNIAK ,1995).

8 CONCLUSÃO

Ficou evidente pelos relatos dos funcionários que após a aplicação da técnica de Quick Massage esta promoveu diversos benefícios tais como: relaxamento global, melhora do nível de stress, maior disposição para o trabalho, aumento da produtividade e diminuição de dores e tensão muscular.

Podemos concluir também que com este trabalho não se encerra o assunto, porém os resultados foram muito positivos, apesar do número restrito de pessoas participantes da pesquisa, e por ter sido curto o período da aplicação. Isso nos remete a pesquisar mais e aperfeiçoar o que foi aplicado.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo dá abertura para um aprofundamento no uso da técnica da Quick Massage e seus inúmeros benefícios, num número pequeno de pessoas e num espaço curto de tempo. Essa técnica pode ser uma forte aliada na prevenção de problemas que afetam tanto a vida dos funcionários quanto o seu desempenho no trabalho.

Após a realização deste estudo, verificou-se que não existem muitos estudos descritos em literatura especializada, sendo assim, é de suma importância os resultados aqui alcançados.

A aplicação da técnica da Quick Massage ainda está em estudo, é evidente que se trata de mais uma ferramenta na melhora da qualidade de vida dos funcionários de uma empresa.

Julgamos interessante a realização de projetos envolvendo a Quick Massage por um período mais longo e em outras empresas para expandir os benefícios dessa técnica.

10 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CANETE, Ingrid. **Humanização: desafio da empresa moderna; ginástica laboral como um caminho**. Porto Alegre: Artes e Ofício, 1996.

CARLSON, Neil R. **Fisiologia do Comportamento**. 7ª ed. São Paulo: Manal, 2002.

CINERGIS. Vol. 4, nº. 1 (Jan./Jun. 2003). Educação Física - **Santa Cruz do Sul: Editora da Unisa, 2003**.

CODO, Wanderley. e ALMEIDA, Maria Celeste C. G. **LER: diagnóstico, tratamento e prevenção uma abordagem interdisciplinar**. Rio de Janeiro: Vozes, 1995.

EMPRESA, Estresse na. Disponível em: [http:// www.massagem.net](http://www.massagem.net). Acesso: em 08/11/2007

FLORINDO, Alex Antoni. Educação Física e promoção em saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Londrina, v. 3, n.1, p. 84-89, 1998.

INSTITUTO NACIONAL DO SERVIÇO SOCIAL. Instrução Normativa nº. 98, de 05 de dezembro de 2003. Diário Oficial, Brasília, 10 de dezembro de 2003. Anexo.

JENSEN, Mirdney. **Cartilha LER/DORT do INST (Instituto Nacional de Saúde do Trabalhador)- CUT- Central Única do Trabalhador- Agosto de 2001**.

MOGEE, David J. **Avaliação Musculoesquelética**. Tradução Marcos Ikeda. Barueri: Manal, 2005.

NEUMAN, Tony. **A Massagem Sentada. AMMA**. Editora Madras, 2001

POLITO, Elaine. e **BURGAMASHI, Eliane Cristina**. **Ginástica Laboral: teoria e prática**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

QUICK MASSAGE. Disponível em: [http:// www.massagem.net](http://www.massagem.net). Acesso: em 06/11/2007

RANNEY, Don. **Distúrbios Osteomusculares Crônicos Relacionados ao Trabalho**. São Paulo: Editora Rocca, 2000.

REPETITIVOS, Lesões por Esforços. Disponível em [http:// www.massagem.net](http://www.massagem.net). Acesso em: 06/11/2007

RESENDE, H. **Cidadania e loucura: políticas de saúde mental no Brasil**. 3ª ed. Petrópolis: Vozes, 1992.

SIMPÓSIO NACIONAL DE EDUCAÇÃO. Frederico Westphalen Anais do V SNE, VI CPAS, III EEFRR da AMZOP. Julho, 2006 p.43-47

TRALDI, Maria Cristina. e DIAS, Reinaldo. **Monografia Passo a Passo.** 3 ed. Campinas: Alínea Editora, 2002.

WAGNER III, Jonh A. e HALLENBECK, John R. **Comportamento Organizacional.** Tradução: Cid Kinipel Moreira. Revisão Técnica: Laura Zaccarelli. São Paulo: Saraiva, 2003.

ANEXO I**FICHA CADASTRAL – QUICK MESSAGE****IDENTIFICAÇÃO DO PACIENTE**

Nome: _____

Estado Civil: () casado () solteiro Data de Nascimento: ___/___/____.

Sexo: () Masculino () Feminino Peso: _____

CPF: _____ RG: _____

Profissão: _____ Ocupação Atual: _____

ENDEREÇO

Av/Rua: _____ nº _____

Complemento: _____ Bairro: _____

Cidade: _____ CEP: _____ UF: _____

Fone Coml: _____ Res: _____ Celular: _____

DADOS DA ENTREVISTA

- Data do Cadastro: ___/___/____.
- Queixa Principal: _____
- Sintomas há quanto tempo: _____
- Medicamentos em uso: _____
- Antecedentes pessoais: _____
- Acidentes/Fraturas/Quedas que sofreu: _____
- Já passou por Cirurgias: _____
- Tarefa que executa no dia a dia: _____
- Postura que fica na maior parte do dia: _____
- Posições em que dorme: _____
- Atividades físicas: _____
- Relacionar exames: _____
- Espasmo Muscular: _____
- Bursite: _____
- Tendinite: _____
- Tenossinovite: _____
- Relacionar anormalidades:
 Osteofitose () Artrose () Hérnia de disco ()
 Desvios de coluna () osteoporose () outros ()
- * Observações/Informações Adicionais: _____

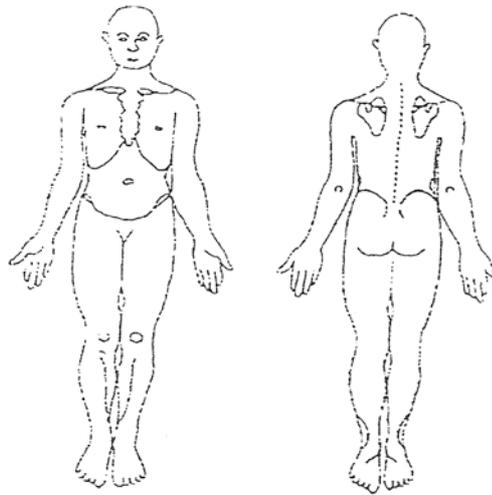
 Assinatura do Paciente: _____ Data: ___/___/____

ANEXO II**FICHA DE AVALIAÇÃO DA DOR E LOCALIDADE ANTES E DEPOIS DA MASSAGEM****Avaliação**
(antes da massagem)

Nome: _____ idade: _____ data: / /

Queixa principal: _____

Localização da dor:



Escala analógica de dor:



Tipo da dor:

 queimação agulhada ao esforço repetido outros _____

ANEXO III

AVALIAÇÃO DO STRESS

(pré e pós massagem)

NOME:

Satisfação no trabalho pelo Índice Descritivo de Cargo			
PAGAMENTO	TRABALHO EM SI	SUPERVISÃO	COLEGAS DE TRABALHO
Suficiente para as despesas pessoais	Fascinante	Difícil de contentar	Lentos
Satisfatório	Chato	Pede minha opinião	Falam demais
Menor do que mereço	Rotineiro	Irritante	Desagradáveis
Subdimensionado	Desafiador	Pavio curto	Leais
Atende supérfluos	Interminável	Teimosa	Inteligentes

Satisfação no trabalho pela Escala de Faces

Considere todos os aspectos de seu trabalho. Circule a face que melhor descreve seus sentimentos sobre seu trabalho em geral.

The scale consists of seven faces, numbered 7 to 1 from left to right. Face 7 is smiling broadly. Face 6 is smiling slightly. Face 5 is neutral. Face 4 is neutral with a slight frown. Face 3 is neutral with a slight frown. Face 2 is frowning slightly. Face 1 is frowning broadly.

ANEXO IV

QUESTIONÁRIO: QUICK MASSAGE

RESULTADO APÓS A APLICAÇÃO DA TÉCNICA

Nome: _____ sexo: _____
Empresa: _____
Cargo/Depto: _____
Endereço comercial: _____
Cidade: _____ cidade: _____

O que você achou de técnica da Quick Massage, relacionado:

-À cadeira?

-posição da cadeira?

-A praticidade de uso no local de trabalho?

-Quanto ao tempo da aplicação?

Quais foram os benefícios que considera ter recebido após a aplicação da Quick massage?

Em quais aspectos você considera que a Quick Massage pode construir para:

-a sua saúde?

-o seu bem estar?

*Quais os benefícios considerados que a empresa terá com o investimento na implantação dessa técnica permanentemente?

O que você teria a dizer das terapeutas que aplicaram a Quick Massage?Relacionado:

-A capacidade:

-o desempenho:

Visando melhorar a qualidade de trabalhar você tem alguma critica ou sugestão?