

## **MASSAGEM CLÁSSICA COMO TRATAMENTO COMPLEMENTAR EM INDIVÍDUOS HIPERTENSOS: Revisão De Literatura**

ARMANDO MENDES PEREIRA<sup>1</sup>

JÉSSICA DE ARAUJO GARCIA<sup>1</sup>

PATRÍCIASUELEN LIMA SANTOS<sup>1</sup>

ÉRICA MASTELINI MEDINA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduandos do Curso de Fisioterapia da FADAP-FAP. Tupã/SP.

<sup>2</sup>Docente e Orientadora do Curso de Fisioterapia da FADAP-FAP. Tupã/SP.

**RESUMO:** A força em que o sangue em circulação exerce nas paredes das artérias, é responsável pela pressão arterial, sendo medida em milímetros de mercúrio (mmHg), seu controle depende da regulação do sistema nervoso, rins, vasos sanguíneos e coração. Para valores de normalidade da PA são (PA sistólica <120 e PA diastólica < 80); hipertensão estágio 1 (PA sistólica entre 140-159 ou PA diastólica entre 90-99); e hipertensão estágio 2 (PA sistólica  $\geq$  160 ou PA diastólica  $\geq$  100). A hipertensão é considerada a origem das doenças cardiovasculares, sendo uma das principais causas de morte no Brasil. Entre os tratamentos complementares está a massagem clássica que é uma das mais antigas práticas terapêuticas que traz benefícios físicos, cognitivo e emocional, que vem sendo utilizada como forma de tratamento para diminuir níveis da pressão arterial em indivíduos hipertensos. O seu conjunto de técnicas é aplicado através de movimentos manuais como Rolamento, Amassamento (Petrissage), Fricção, Percussão, Deslizamento Superficial e Profundo. **OBJETIVO:** Este estudo teve como objetivo realizar uma revisão da literatura com base na utilização da massagem clássica, como forma de tratamento complementar em indivíduos hipertensos. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa de revisão literária de natureza exploratória, foram utilizados artigos científicos coletados da base de dados Scielo e google acadêmico. **CONCLUSÃO:** A massagem clássica e a massagem relaxante causam efeitos positivos na diminuição da pressão arterial.

**PALAVRAS-CHAVE:** Hipertensão; Massagem; Pressão Arterial.

## 1 INTRODUÇÃO

A população moderna tem aderido a um estilo de vida, que é caracterizado pela má alimentação, sedentarismo e o estresse exagerado.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2030, aproximadamente 23,6 milhões de pessoas serão afetadas por doenças cardiovasculares, no Brasil e no mundo (RADOVANOVIC et al., 2014).

As doenças cardiovasculares afetam o sistema circulatório, ou seja, o coração e os vasos sanguíneos, tendo seus fatores de risco divididos em duas categorias (DELGADO et al., 2011). Os fatores de risco modificáveis são: hipertensão, obesidade, estresse e sedentarismo, já os fatores de risco não modificáveis são: tabagismo, hereditariedade, sexo e idade. O excesso de massa corporal está associado à hipertensão, sendo responsável por 20% a 30% dos casos, entre homens e mulheres (ARAÚJO et al., 2008).

A força em que o sangue em circulação exerce nas paredes das artérias, é responsável pela pressão arterial, sendo medida em milímetros de mercúrio (mmHg) e seu controle depende da regulação do sistema nervoso, rins, vasos sanguíneos e coração (HENRIQUE et al., 2008; LÈPORI, 2009).

Para valores de normalidade da PA são (PA sistólica <120 e PA diastólica <80); pré-hipertensão (PA sistólica entre 120-139 ou PA diastólica entre 80-89); hipertensão estágio 1 (PA sistólica entre 140-159 ou PA diastólica entre 90-99); e hipertensão estágio 2 (PA sistólica  $\geq$ 160 ou PA diastólica  $\geq$ 100) (CONCEIÇÃO et al., 2006).

Segundo GUS (2004) apenas um terço da população hipertensa tem sua pressão controlada.

A Hipertensão Arterial é responsável por 25 a 40% das causas multifatoriais das cardiopatias isquêmicas e dos acidentes vasculares cerebrais, conseqüentemente, a

hipertensão é considerada a origem das doenças cardiovasculares, sendo uma das principais causas de morte no Brasil (GIUGLIANI et al., 2006).

Entre os tratamentos convencionais, existem os medicamentos que são capazes de manter controlada a PA, o uso dos fármacos diminui a taxa de mortalidade e morbidade em indivíduos que são hipertensos (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2007).

Existem alguns tratamentos complementares, como o exercício físico que é capaz de diminuir a pressão arterial, com exercício aeróbico que vão influenciar no sistema cardiovascular (OLIVEIRA; SIMONE, 2013).

A palavra massagem vem do grego “masso”, que significa “amassar” com sua origem vinda da Índia, China, Japão, Grécia e Roma. O relato mais antigo da massagem é do médico chinês, Nei Ching no período anterior a 1500 A.C (CASSAR; 2001).

Sendo uma das mais antigas práticas terapêutica, as suas diferentes técnicas vêm sendo utilizadas a fim de estabilizar, prevenir, curar disfunções ou doenças trazendo benefícios físicos, cognitivo e emocional (CESANA et al., 2004).

A massoterapia oferece três tipos de efeitos sobre o organismo: mecânicos, psicológicos e fisiológicos, ambos relacionados uns com os outros. Os efeitos mecânicos promovem a circulação da linfa, secreções pulmonares, conteúdo de hematomas, conteúdo intestinal, sangue venoso, edema, bem como pela movimentação de massas musculares, tendões, fibras musculares, tecido cicatricial, pele, retirada de células mortas, tecido subcutâneo e aderências, já os benefícios fisiológicos atuam no sistema nervoso, músculo esquelético e circulatório, contribuindo, assim, para a diminuição da PA (MENEZES, 2009).

Segundo Pereira (2013), o toque pode trazer alívio e conforto liberando endorfinas e serotonina, que são neurotransmissores, que possuem uma importante ação no aspecto emocional, promovendo o bem-estar e relaxamento em indivíduos hipertensos.

Evidencia-se que a massagem clássica, vem sendo utilizada em grande escala para o alívio da dor, prevenção de doenças e como forma de tratamento para diminuir níveis da pressão arterial em indivíduos hipertensos (PICANÇO et al., 2014).

O seu conjunto de técnicas é aplicado através de Rolamento, Amassamento (Petrissage), fricção, Percussão, Deslizamento Superficial e Profundo (FRITZ, 2002).

## **2 OBJETIVO**

Realizar uma revisão da literatura com base na utilização da massagem clássica, como forma de tratamento complementar em indivíduos hipertensos.

## **3. METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa de revisão literária de natureza exploratória. Os artigos foram pesquisados manualmente e só foi utilizado artigos científicos coletados da base de dados Scielo e Google acadêmico encontrados a partir da busca das palavras chaves: Hipertensão; Massagem; Pressão Arterial.

Considerando como critérios de inclusão: Publicações entre o ano de 2000 a 2019; publicados em português com acesso online do texto completo. Como critérios de exclusão: Publicações com ano inferior a 2000 ou em outro idioma que não fosse o português.

Em um primeiro momento, os estudos foram selecionados pelo título e resumo; posteriormente, analisados na íntegra pelos autores. Para a análise, foi realizada uma releitura dos estudos pré-selecionados com avaliação mediante critérios de inclusão e exclusão.

Na busca pelos artigos científicos a partir das palavras chaves foram encontrados cerca de 2690 trabalhos, dentre eles foram selecionados 80 artigos e após analisados, foram excluídos 68 e 12 utilizados de acordo com os critérios de inclusão/exclusão.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a finalidade de analisar os benefícios que a massagem clássica pode oferecer para indivíduos hipertensos, esse estudo contribuiu para pesquisas relacionadas a esse tema.

A massagem clássica é uma forma de tratamento complementar eficaz para o controle da hipertensão arterial, uma vez que diminui os níveis da PA sistólica e diastólica e proporciona relaxamento (Lima et al., 2015).

Como uma forma de contato emocional, a necessidade instintiva e fisiológica é dada através do toque (OLNEY, 2005; GUYTON, 2002).

A sensação de bem-estar e relaxamento, que a massagem proporciona, gera efeitos ao corpo, atuando nos pontos de tensão muscular. De modo fisiológico, os vasos dilatadores conhecidos como Serotonina e Histamina esclarecem a diminuição das tensões musculares, conseqüentemente aumentando o aporte sanguíneo e linfático, ativando os termos receptores, com isso aumentando os níveis de oxigênio circulante, mostrando redução da pressão arterial de forma aguda (PICANÇO et al., 2014).

Segundo Cassar (2001), que abordou a intervenção de alongamento e massagem relaxante em hipertensos, utiliza-se como hipótese, que esse contato com o próprio corpo gerado através dessas intervenções, atue de forma direta, a fim de interferir na pressão arterial, já que essas intervenções corporais possibilitam relaxamento e bem estar físico, considerando-se que um dos fatores principais de risco para pacientes com hipertensão é seu estado emocional, que decorrente do estresse, pode gerar tensões musculares por alterações neuromusculares.

Siqueira (2006) observou em seu estudo que, em pessoas estressadas e agitadas, a massagem se torna um tratamento efetivo para alterações cardiovasculares e na elevação dos batimentos cardíacos.

Em indivíduos estressados (Cady, Jones; 1997), em seu estudo observou que em apenas 15 minutos de massagem obteve a diminuição do estresse e da PA, a redução da resistência do fluxo sanguíneo vem através do relaxamento oferecido pela

massagem, favorecendo uma menor intensidade da vasoconstrição nas paredes das artérias (OLNEY, 2005; SIQUEIRA, 2006).

O estudo de (RODRIGUES et al., 2017), selecionou indivíduo hipertenso do sexo feminino, de 48 anos de idade, onde realizou 10 sessões de massagem, a técnica foi aplicada com duração de 60 minutos por todo corpo, concluindo que a massagem clássica reduziu os níveis da PA sistólica e diastólica, pois de acordo com Picanço et al (2014) a massagem tem seu benefício, depois de sofrer o impacto manual dos tecidos, ativando a função do sistema nervoso simpático por meio dos reflexos, sendo um tratamento complementar eficaz no controle da hipertensão.

## 5 CONCLUSÃO

Após revisar todos os trabalhos selecionados, foi concluído que a massagem clássica oferece benefícios físicos e mentais, pois proporciona relaxamento e alívio do estresse que é um dos principais fatores de riscos para a hipertensão, conseqüentemente, reduzindo o nível da pressão arterial, ressaltando que a massagem atua como tratamento complementar e não como substituição dos medicamentos de controle da mesma.

Portanto é necessário ser realizado mais estudos em relação à diminuição dos níveis tanto da pressão diastólica, quanto da pressão sistólica.

**ABSTRACT:** The blood pressure is responsible by the force with which the blood in circulation must exercise on the walls of the arteries, is measured in millimeters of Mercury (mmHg). For normal BP values, (Systolic BP < 120 and Diastolic BP < 80); Hypertension stage 1 (Systolic BP between 140-159 or diastolic BP between 90-99) and hypertension stage 2 (Systolic BP ≥ 160 or diastolic BP ≥ 100). Hypertension is considered the origin of cardiovascular diseases, being one of the main causes of death in Brazil. Among the complementary treatments is the classic massage which is one of the oldest therapeutic practices that brings physical benefits, cognitive and

emotional, that has been used as a form of treatment to lower blood pressure levels in hypertensive individuals. Its set of techniques is applied through manual movements such as Rolling, Kneading (Petrissage), Friction, Percussion, Superficial and Deep Sliding. **OBJECTIVE:** This study aimed to conduct a literature review. Based on the use of classical massage as a form of complementary treatment in hypertensive. **METHODOLOGY:** This is an exploratory literary review research, using scientific articles collected from the Scielo and google academic databases. **CONCLUSION:** Classical massage and relaxing massage have positive effects in lowering blood pressure.

**KEYWORDS:** Hypertension; Massage; Blood Pressure

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Araújo, T. L. D., Lopes, M. V. D. O., Cavalcante, T. F., Guedes, N. G., Moreira, R. P., Chaves, E. S., & Silva, V. M. D. (2008). Análise de indicadores de risco para hipertensão arterial em crianças e adolescentes. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 42(1), 120-126.

Artilheiro, M. M. V. D. S. A., Franco, S. C., Schulz, V. C., & Coelho, C. C. (2014). Quem são e como são tratados os pacientes que internam por diabetes mellitus no SUS? **Saúde em Debate**, 38, 210-224.

CASSAR M. P. Manual da Massagem Terapêutica. Barueri: Manole, 2001.

Cesana J, Digo AJ, Lorenzetto LA. Massagem e Educação Física: Perspectiva circulares. **Rev Mackenzie de Educação Física e esporte**. 2004; 3(3): 89-97.

De Albuquerque, A. C., Feliciano, G. D., de Mattos, D. M. M., da Silva Loureiro, S., Belloni, D. T., & Dantas, E. H. M. (2017). Efeitos de cinco semanas de um programa de Shiatsu sobre a fase do estresse e níveis pressóricos de adultos hipertensos. **Fisioterapia em Movimento**, 21(3).

DELGADO, S. M. C.; SILVA, F. M. L. Hipertensão arterial e fatores de risco associados: uma revisão de literatura. **Revista Conceito A**, Recife, n. 2, p. 523-573, 2011.

FRITZ, S. **Fundamentos da Massagem terapêutica**. Manole, 2002.

Gabriela RODRIGUES<sup>1</sup> ; Jéssika karoline de Arruda Moreira MORAES<sup>1</sup> ; Evandro Luis Padilha. Massagem clássica como tratamento complementar no controle da

hipertensão arterial: estudo de caso. **Revista Científica da FHO|UNIARARAS**, v. 5, n. 1/2017.

Gus I, Harzheim E, Zaslasvky C, Medina C, Gus M. Prevalência, reconhecimento e controle da hipertensão arterial sistêmica no estado do Rio Grande do Sul. **ArqBrasCardiol**. 2004; 83 (5): 424-8.

GUYTON A. **Tratado de Fisiologia Médica**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002

LÉPORI, R. L. **Hipertensão arterial: informação para o doente**. 2009.

LIMA, A. V. S. et al. Verificar efeitos fisiológicos e psicológicos da quick massage e massagem podal em voluntários espontâneos atendidos por esteticistas. Universidade Anhembi Morumbi – Graduação de Estética, São Paulo, 2015.

MENEZES, R. Turismo, saúde e bem-estar: tratamentos corporais alternativos como fator de influência na escolha turística, o caso do São Pedro SPA médico (Sorocaba). 2009. 125 p. **Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Turismo)** – UNESP, Campus Experimental de Rosana, São Paulo.

PEREIRA, Maria de Fátima Lima. Recursos Técnicos em Estética. 1ª Ed. São Caetano do Sul, SP: **Difusão editora, séries curso de estética**, 2013.

PICANÇO, T. A., Ramos, L. A. V., França, F. J. R., Burke, T. N., Magalhães, M. O., da Silva, F. R. F., & da Silva, N. N. O Efeito Agudo da Massagem Terapêutica. **Ciência em Movimento**, 16(32), 9-15.

RADOVANOVIC, C. A. T., Santos, L. A. D., Carvalho, M. D. D. B., & Marcon, S. S. (2014). Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados às doenças cardiovasculares em adultos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, 22(4), 547-553.

SIQUEIRA HP. Análise das alterações fisiológicas provenientes da massagem clássica em função do tempo de aplicação. **Revista PIBIC**. 3(2):10-14, 2006.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 89, n. 3, 2007.