

TÂNIA CRISTINA STRADA PEREIRA CANDIDO

O benefício da massagem clássica associada

à cromoterapia em quadros de estresse

**THE BENEFIT OF CLASSICAL MASSAGE TABLES
ASSOCIATED WITH COLOR THERAPY IN STRESS**

FUNDAÇÃO HERMÍNIO OMETTO

**Projeto apresentado ao Comitê de Ética em Pesquisa e
Mérito Científico do Centro Universitário Hermínio Ometto -
Uniararas, como parte integrante da avaliação do Curso de
Pós Graduação em Estética Facial e Corporal.**

ORIENTADORA: Ms.Maria Inês Mariano Vilhena Simionato

ARARAS/SP

novembro/2014

O benefício da massagem clássica associada à cromoterapia em quadros de estresse

The benefit of classical massage tables associated with color therapy in stress

Tânia Cristina Strada Pereira Candido¹

Maria Inês Mariano Vilhena Simionato²

¹Graduanda do curso de Especialização em Estética Facial e Corporal - Centro Universitário Hermínio Ometto- Araras-SP.

² Profa. Ms.em Ciências Biomédicas- Centro Universitário Hermínio Ometto- Araras-SP

Resumo

A massagem clássica é um conjunto de técnicas que estimulam o organismo por meio do ato de tocar, proporcionando bem estar e relaxamento, influenciando a melhora e o alívio do corpo em seu estado emocional, psicológico e físico. É um excelente recurso usado para suavizar o estresse. Os benefícios desta terapia vão além de simples relaxamento. Sua influência proporciona inúmeros resultados porque o toque causa reações produzidas no corpo e na mente. A terapia quando feita da forma correta, com pressão rítmica em um ambiente e música adequados proporciona resultados satisfatórios, trazendo maior bem-estar, aliviando o estresse e a ansiedade do cliente. A associação da massagem clássica e da cromoterapia específica com a luz azul, que possui efeito calmante, suavizante e atua no sistema nervoso central, têm por objetivo trabalhar para restabelecer o equilíbrio energético, além de potencializar os resultados. Portanto, a massagem clássica associada à luz azul exerce proeza em seus resultados no alívio do estresse. Há relatos na literatura utilizando o uso da cromoterapia, especificamente com a cor azul, beneficiando pacientes, gerando um equilíbrio emocional, resgatando a auto estima, devolvendo em seus pacientes uma qualidade vida e um novo ânimo quanto ao desejo de cuidar de si mesmo. Esse método evita danos irreversíveis a saúde do paciente porque potencializa a massagem clássica unida a cromoterapia. Os resultados são significativos e há um avanço em clínicas de estética suprimindo a necessidade básica de cada paciente de desfrutar da saúde física, psicológica e emocional.

Palavras-chave: Massagem, cromoterapia e estresse.

Abastract

The classic massage is a set of techniques that stimulate the body through the act of touching, providing wellness and relaxation, influencing the improvement and the body of the relief in their emotional, psychological and physical state. It is an excellent resource used to soften the stress. The benefits of this therapy go beyond simple relaxation. His influence provides numerous results because the touch cause reactions produced in the body and mind. The therapy when done right, with rhythmic pressure in an environment and suitable music provides satisfactory results, bringing greater well-being, relieving stress and anxiety customer. The combination of classical massage and specific color therapy with blue light, which has calming, soothing and acts on the central nervous system effect, aim to work to restore energy balance, and enhance the results. Therefore, the classic massage associated with blue light exercises feat in its results in relieving stress. There are reports in the literature using the use of color therapy, specifically with the color blue, benefiting patients, creating an emotional balance, restoring their self-esteem, returning in their patients quality life and new life on the desire to take care of yourself. This method prevents irreversible damage to the patient's health because it enhances the classic massage coupled with chromotherapy. The results are significant and there is a breakthrough in cosmetic clinics supplying the basic needs of each patient to enjoy the physical, psychological and emotional health.

Keywords: massage, color therapy and stress.

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, com os compromissos desenfreados, a ansiedade, a competitividade, mudanças bruscas, o acúmulo de trabalho, a falta de tempo, o excesso com as tecnologias, como computadores, celulares, redes sociais, fazem com que as pessoas deixem de lado suas necessidades como ser humano. Exemplo disso é a falta de toque, ocasionando a má qualidade de vida, tensão muscular e desgaste emocional, que consequentemente tem a necessidade de ter uma vida mais saudável e equilibrada e quando isso não ocorre geram os casos de patologias emocionais e físicas, desencadeando isolamento social, baixa auto estima e estresse.

O estresse pode se manifestar na vida do indivíduo tanto em forma positiva quanto negativa, dependendo da situação que é vivida e das reações físicas e mentais. Devido a estes motivos a procura por terapias e profissionais especializados tem sido a alternativa para o alívio desse problema.

A massagem proporciona equilíbrio sobre o corpo e mente, melhora o sistema circulatório, muscular, digestivo e linfático. E desta forma, a massagem relaxante aliada à cromoterapia vem trazendo bons resultados na mudança de rotina das pessoas que a buscam, orientando e conscientizando a reservar um tempo para si, deixando o estresse e a rotina de lado pelo menos neste tempo de tratamento.

Este trabalho tem como objetivo evidenciar os benefícios da massagem clássica associada a cromoterapia, em específico a cor azul, sendo um excelente instrumento para esta finalidade, por meio de uma revisão de literatura.

REVISÃO

A Massagem é definida como a linguagem do tato, num conjunto de toques exercidos sobre o corpo humano com fins terapêuticos, desportivos, estéticos, emocionais e lúdicos. (AUSTREGÉSILO, 1988).

Pode ser definida também como uma técnica manual que utiliza movimentos lentos e precisos, para promover um relaxamento de toda a musculatura. Pode também fazer o corpo liberar analgésicos naturais, impulsionando o sistema imunológico (BROWN, 2001).

Segundo Figueira (1979), a massagem é um conjunto de manipulações sistemáticas e corporais, podendo ser manual ou mecânica, com efeitos sobre o sistema nervoso, muscular e circulatório.

Segundo Fritz (2000), a base de todo trabalho de massagem resume apenas no toque e a prática de várias formas de toque denomina-se toque técnico.

Existem vários tipos de massagem, cada uma com sua técnica específica, em geral todas promovem o relaxamento e bem estar. É uma terapia para o alívio, podendo ser usufruída em qualquer momento, desde que seja bem feita. A massagem é considerada uma das formas mais antigas de manipulação do corpo humano um recurso eficaz para o tratamento do cansaço mental e físico, além de ser considerada uma das terapias alternativas mais eficazes com melhores resultados no alívio do estresse. É um recurso manual que atua na melhora da circulação sanguínea e linfática, proporcionando o alívio de tensões musculares e emocionais, além do bem estar físico. (SEUBERT; VERONESE, 2008).

Os efeitos fisiológicos da massagem podem ser descritos em dois grupos: reflexos (sensação de trazer e relaxamento) e mecânicos (retorno venoso e circulação arterial e linfático) (FIGUEIRA, 1979). Além de promover relaxamento e reconquistar o equilíbrio perdido devido ao estresse e correria do dia a dia (NESSI, 2010).

A duração, dependendo do objetivo do cliente, pode ser com mínimo de 40 (quarenta) minutos a 1 (uma) hora. É utilizada por pessoas com queixa de tensão muscular, cansaço mental e físico, depressão, ansiedade, irritabilidade e estresse, devendo ser realizada por profissional capacitado, em locais adaptados, com ambiente calmo e acompanhamento de música adequada e o uso de cromoterapia com luz azul, como em salas com macas ou até mesmo no chão (KAVANAGH, 2010; NESSI, 2010).

A palavra cromoterapia vem do grego “kromos”, cor “terapheia”, tratamento. A cromoterapia consiste no uso da energia das cores do espectro solar para a harmonização e o equilíbrio do indivíduo, porque cada cor tem sua vibração específica. Ela restaura e regenera o equilíbrio bioenergético dos campos eletromagnéticos por meio do uso de energia das cores em áreas do corpo humano atingidas por alguma disfunção.

A Cromoterapia consta da relação das principais Terapias Alternativas ou Complementares reconhecidas pela OMS em 1976, de acordo com a Conferência Internacional de Atendimentos Primários em Saúde de 1962, em Alma-Ata. Essa relação foi ratificada pela

OMS em 1983, por meio do Diretor Geral da “World Health Organization - OMS”, Dr. Halfdan Mahler, e pelo Diretor do Programa de Medicinas Tradicionais da OMS, Dr. Robert Bannerman. Conforme consulta ao site, <http://www.renascersaude.com.br/terapia-cromoterapia>, acesso em 10/11/14, às 14h54.

A cor azul é uma cor suavizante e calmante, que atua no sistema nervoso central. Do ponto de vista psicológico, o azul pode trazer relaxamento, paz e quietude. Conforme Sophia Moriel, devido às suas qualidades específicas, as cores têm sido cada vez mais integradas à vida do indivíduo, no vestuário, alimentos e nas residências. Por ser uma terapêutica não invasiva e sem efeitos colaterais, tendo em vista que os benefícios por ela proporcionados são mais do que evidentes, torna-se uma das terapias complementares que tem recebido atenção do grande público e dos terapeutas das diferentes áreas. Contudo, também deve ser feita com cautela para não agravar o problema (Nunes, 1991; Filsen, 1893).

Estresse ou stress pode ser definido como a somatória de respostas físicas e mentais causadas por diversos fatores e a produção da reação do corpo para adaptação do organismo.

O estresse foi definido por Selye (1976), considerado pai do estresse e fascinado pelas reações do organismo, como uma reação não específica do corpo a qualquer tipo de exigência ou a falta de atividade física. Acontecimentos que exigem algumas mudanças bruscas de vida, desgastes do dia a dia, problemas com a aparência, excesso de trabalho, correria diária, são motivos de estresse. Segundo Lipp e Rocha (1994), qualquer situação que amedronte, confunda ou excite a pessoa é um agente estressante, seja circunstâncias intrínsecas ou extrínsecas.

De acordo com Lipp, (1999), algumas pessoas se estressam e outras não, a maioria vivenciam as mesmas situações, no trabalho, em casa, na escola, no dia-a-dia. Os principais geradores de estresse são os fatores internos das pessoas, ou seja, a “fábrica particular de estresse” que cada um carrega dentro de si e que envolve crenças, valores, modo de agir, sentimentos e temores ocultos.

Atualmente com a modernidade, o excesso de atividades, computadores, celulares, o indivíduo deixa algumas necessidades básicas em segundo plano, e como já dissemos uma delas é o toque (Mumford, 2010).

Conforme estudos de Wilhelm Reich, 2011 onde se constatou que as emoções reprimidas e não expressas criam tensões pela musculatura do corpo gastando uma quantidade enorme de energia do nosso próprio sistema vital. E pouco a pouco essas tensões começam a bloquear funções emocionais essenciais, como o amor, a sexualidade, a alegria, o prazer e o relaxamento.

Vários estudos classificam o estresse em três fases: alarme, resistência e esgotamento, podendo ir de uma leve palpitação no peito até um infarto no miocárdio, dependendo da causa e da tolerância do indivíduo (ZULAR, 2000).

O estresse como um estimulador não é agressivo, dentro de uma normalidade no dia a dia de cada indivíduo, mas quando há um desequilíbrio na adaptação do organismo, pode ser prejudicial ao organismo seguindo para um patamar, que conforme NESSI, 2010, pode ser classificado em fases adaptadas a alarme ou alerta (extremidades frias, boca seca, falta de ar,

dores no corpo, fome impulsiva, emagrecimento, aumento de peso, insônia, azia, ranger dos dentes); Resistência (cansaço constante, dúvidas quanto a si mesmo, falta de interesse sexual, desânimo, depressão, apatia, herpes simples, sonolência, dificuldades para pegar no sono, acordar e não pegar mais no sono); Esgotamento ou Exaustão (hipertensão crônica, problemas dermatológicos, incapacidade para trabalhar, ejaculação precoce, impotência, alteração menstrual, perda de criatividade, medos e ansiedade).

Segundo Arantes; Vieira, 2003 o estresse físico ou emocional ativa áreas do sistema límbico, fazendo a liberação de hormônios, desencadeando reações de alerta e de longa duração pela via hormonal. Alguns dos hormônios envolvidos atuam no crescimento e no limiar de dor, além das manifestações clínicas que são doenças relacionadas ao estresse aparecem no corpo todo, atuam no sistema nervoso, endócrino e imunológico.

A área de estética é uma área com um crescimento constante que se expande a cada dia, seja na procura de benefícios físicos ou na melhora da qualidade de vida. Por isso, o profissional deve estar se aperfeiçoando a cada momento, trazendo sempre novidades e novas alternativas de tratamentos, visando um bem estar de seu cliente e segurança na aplicação dos tratamentos.

Os benefícios da associação da massagem com a cromoterapia, específico a luz azul, são para o reestabelecimento do equilíbrio energético do indivíduo, além de potencializar os resultados do tratamento, fazendo com que o corpo exerça proeza no combate e alívio ao estresse, além de fazer com que o indivíduo esqueça por algumas horas seus problemas. Enquanto a massagem trabalha o alívio das tensões, aumento do nível da substância serotonina em nosso corpo, diminuindo ansiedade e irritabilidade, a cromoterapia faz o equilíbrio do fluxo energético, por meio da absorção da cor azul, que atua no sistema nervoso central, com ação suavizante e calmante, trazendo relaxamento e bem estar (Lacy, 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observamos que muitas pessoas buscam tratamentos alternativos, com um desejo de aliviar o stress e a tensão do cotidiano. Procuram ter a sensação agradável e alegria, bem como, ter melhor qualidade de vida. Este trabalho mostra que, além dos benefícios psicológicos, existem os benefícios estéticos ao organismo. E o tempo dedicado a este procedimento são os melhores no retorno ao bem estar e tranquilidade de vida. A associação massagem e luz azul, realizada como um conjunto de hábitos de uma vida saudável, auxilia na prevenção de problemas de saúde e no combate ao estresse.

Esperamos que outros estudos possam aprofundar este tema, no sentido de obtermos mais conhecimento e desta forma compartilhar com o mundo estético e terapêutico as respostas necessárias para o alívio e o combate ao estresse.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arantes, Maria Auxiliadora de Almeida Cunha; Vieira, Maria José Femenias, Estresse, São Paulo, Casa do Psicólogo, 2003.

Austregésilo, Armando S.B., Curso de massagem oriental: a linguagem do tato, Ediouro, 1988.

Cassar, M. I., Massagem Curso Completo. São Paulo, Abba produção Editorial Ltda.

<http://somostodosum.ig.com.br/conteudo/c.asp?id=01285>, acesso em 28/10/14, as 14h54

<http://www.namaste.com.br/bioenergetica/o-que-e-bioenergetica>, acesso em 29/10/14, as 16h14.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19189275>. Acesso em 24/10/2014, 19h13.

<http://www.renascersaude.com.br/terapia-cromoterapia>, acesso em 10/11/14, as 14h51

Kavanagh, W., Guia Completo de Massagem, São Paulo, Rosane Albert, 2010

Lima, Paulo de Tarso, Medicina Integrativa: a cura pelo equilíbrio, São Paulo, MG Editores, 2009.

Lipp, Marilda Emmanuel Novaes, O estresse está dentro de você, 2ª edição, São Paulo, Contexto.

Lipp, Marilda Novaes, O estresse está dentro de você, Contexto, 1999.

Lipp, Marilda Novaes, rocha, João Carlos, Pressão alta e stress: o que fazer agora?, Papirus, 2008.

Lipp, Marilda Novaes, Sentimentos que causam stress: como lidar com eles, Papirus, 2009.

Listing M¹, Reishshauer A, Krohn M, Voigt B, Tjahono G, Becker J, Klapp BF, Rauchfuss M.

Massage therapy reduces physical discomfort and improves mood disturbances in women with breast cancer.

Montagu A. Tocar: O significado humano da pele. São Paulo: Summus, 1988

MORIEL SOPHIA, Cromoterapia - Qualidades das Cores e Técnicas de Aplicação, ROCA.

Mumford S., A bíblia da massagem. São Paulo, Pensamento, 2010

Nessi, André, Massagem antiestresse: uma abordagem teórica e prática para o bem estar, São Paulo, 2010.

Nunes, Rene. **conceitos fundamentais da cromoterapia, 3ª ed. LGE,**

Ott, John Nash, Saúde e Luz: Os efeitos da luz natural e artificial sobre o homem e outros seres vivos, Ariel Press, 1973

Psychooncology. 2009 Dec;18(12):1290-9. doi: 10.1002/pon.1508.

Siqueira, R., Guia de Auto Massagem. São Paulo, Angelo de Bortoli Neto.

