

Promoção em Saúde e Práticas Integrativas

MASSAGEM E AUTOMASSAGEM NA TERCEIRA IDADE. HISTÓRICO DA IMPLANTAÇÃO DE GRUPOS TERAPÊUTICOS DE MASSAGEM E AUTOMASSAGEM. PROMOVENDO A SAÚDE DO IDOSO EM RIBEIRÃO BONITO.

Natalia De Freitas Guerreiro Ferreira 1

1 Departamento Municipal De Saude - Departamento Municipal De Saude

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Para incluir e beneficiar os idosos com restrições físicas, dores e algumas sequelas realizou-se grupos terapêuticos de massagem e automassagem, técnica escolhida pelos diversos benefícios. A metodologia baseava-se na realização dos grupos, duas vezes por semana, atendendo a população idosa encaminhada pela atenção básica, com duração de 30 minutos, com abordagens feitas em grupo, em duplas e individualmente. Os resultados alcançados foram grupos terapêuticos, tendo 5% da população idosa participando, com relatos de diminuição da intensidade e frequência da dor, melhora na amplitude do movimento e qualidade do sono, relaxamento das tensões musculares, melhora da consciência corporal, diminuição da sensação de fadiga e do quadro depressivo, permitindo a inserção social e troca de experiências. Concluiu-se que houve uma melhora geral da qualidade de vida dos participantes. Por ser acessível, de fácil realização, este trabalho, pode ser facilmente reproduzido em outros municípios.

Em 2014, em Ribeirão Bonito, o Programa Agita Ribeirão Bonito de promoção da saúde através da atividade completava 9 anos e durante as oficinas educativas percebeu-se que alguns idosos da rede básica não participavam das atividades físicas propostas por conta de restrições físicas, quadros dolorosos e algumas sequelas. Sendo assim, surgiu a ideia de realizar grupos terapêuticos que incluíssem estes idosos e ofertassem alguma atividade que pudesse beneficiá-los. A massagem foi o recurso terapêutico escolhido para atender esta demanda, já que é capaz de trazer bem estar e ajudar a amenizar dores e desconfortos, entre outros benefícios e já tinha sido introduzida no SUS como parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, em 2006.

OBJETIVOS

Implantação de grupos terapêuticos de massagem e automassagem, para beneficiar a parcela da população idosa que apresenta dores e restrições à prática de atividade física.

METODOLOGIA

A massagem foi a ferramenta escolhida para atingir uma maior parcela da população idosa, e o fisioterapeuta o responsável pela condução dos grupos terapêuticos. Os grupos terapêuticos se tornaram atividade fixa da fisioterapia e acontecem duas vezes por semana na unidade de saúde, atendendo a população encaminhada pelos profissionais da atenção básica. Cada sessão tem 30 minutos de duração e são baseadas em um apanhado de técnicas como, o Do-in, a reflexologia e a massoterapia. As abordagens são feitas em grupo, em duplas e individualmente, sendo que muitas vezes a massagem é realizada com auxílio de superfícies de contato, como bolinhas e bastões.

RESULTADOS

(I) Implantação de grupos terapêuticos de massagem e automassagem; (II) 5% da população idosa do município participando do grupo terapêutico, atingindo a demanda da população com restrições, dores e sequelas e também os idosos ativos, participantes dos outros grupos, mas que gostariam de prevenir desconfortos; (III) Idosos atendidos encaminhados pela rede básica de saúde. (IV) Realizando a coleta de relatos das experiências dos praticantes dos grupos terapêuticos, após 2 anos, observamos uma melhora geral na qualidade de vida com muitos relatos de diminuição da intensidade e frequência da dor, melhora na amplitude do movimento, melhora da qualidade do sono, relaxamento das tensões musculares, melhora da consciência corporal. Muitos Idosos relataram diminuição da sensação de fadiga. Melhora do quadro depressivo, inclusive alguns idosos relataram que, após a prática, o médico pode diminuir a medicação prescrita. Alguns idosos que antes não podiam participar dos grupos de atividade física por conta de quadros doloroso após a experiência com o grupo terapêutico puderam ingressar nestas atividades. (V) Inserção social e troca de Experiências.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os grupos terapêuticos de massagem e automassagem obtiveram uma melhora geral da qualidade de vida da população idosa participante. Com tantos resultados e aprendizados, os grupos terapêuticos de massagem e automassagem tornaram-se um recurso valioso para os idosos e de baixo custo para o município, já que, muitas vezes, é possível realizar a massagem tendo apenas a mão como ferramenta. Conclui-se que o trabalho é efetivo, acessível, de fácil realização, podendo ser facilmente reproduzido em outros municípios.