COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SEUBERT, Fabiano; VERONESE; Liane. A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

A MASSAGEM TERAPÊUTICA AUXILIANDO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DAS DOENÇAS FÍSICAS E PSICOLÓGICAS

Fabiano Seubert Liane Veronese

RESUMO

O artigo tem como objetivo evidenciar os benefícios da massoterapia na prevenção e tratamento de doenças, promovendo alívio de dores e doenças psicossomáticas segundo a visão reichiana, permitindo a flexibilização das couraças ou tensões crônicas no corpo. São destacados estudos sobre a melhora da imunidade, aumento de endorfinas, alívio de sintomas como enxaqueca, depressão, ansiedade, bronquite, entre outros. Enfatiza-se também a importância da associação de terapias -masso e psicoterapia para facilitar o desenvolvimento da cura nos níveis físico e psicológico.

Palavras-chaves: Dor. Cura. Massagem. Prevenção. Psicologia Corporal.

A massagem como recurso terapêutico vem sendo reconhecida como uma das terapias mais eficazes para alívio de dores e prevenção de doenças. Tem como proposta de trabalho, dentro de uma visão holística, tornar o indivíduo consciente do seu corpo, das suas tensões, da sua respiração e das suas cargas emocionais, bem como melhorar a nutrição dos tecidos pelo aumento da circulação sanguínea e linfática além de outros benefícios físicos e emocionais.

Geralmente quem procura a massagem terapêutica encontra-se com algum tipo de dor. As dores podem ser localizadas ou generalizadas, superficiais ou profundas, agudas ou crônicas, de origem somática ou visceral. Vários sintomas são percebidos no indivíduo que apresenta algum tipo de dor: vasodilatação ou palidez cutânea, sudorese, expressão facial de desconforto, agitação psicomotora, hiperidrose, hiperemia, entre outros. Muitas pessoas pedem ajuda porque estão estressadas, cansadas, com má digestão, com enxaqueca, com gastrite, intestino preso ou sem energia vital. Estes sintomas podem ter sido gerados por fator psicológico ou não. Porém acredita-se que dores originadas por doenças de origem genética, traumatológica ou neurológica gerem alterações emocionais.

O profissional massoterapeuta deve ter o cuidado de fazer um bom diagnóstico de cada pessoa, considerando todos os aspectos que a englobam iniciando por uma boa avaliação física: INSPEÇÃO (verificação de vértebras rodadas ou deslocadas e postura como um todo incluindo respiração), PALPAÇÃO dos ossos deslocados (sub-

luxados), órgãos internos tensionados, bem como todo o tônus muscular. Importante também a avaliação dos conteúdos que surgem durante a massagem como descarga (catarse), pois dentro da visão da psicologia corporal as couraças psíquicas e musculares podem ser flexibilizadas pouco a pouco. Segundo NAVARRO(1995, p.19), Wilhelm Reich foi o primeiro a relacionar tensão muscular com resistência psíquica, o que o levou, inclusive a mudar sua técnica analítica. O psiquismo, portanto, não é nada separado do corpo. Através da somatização podemos interpretar que toda não elaboração, ou seja, os traumas que o sujeito não conseguiu superar, poderão se tornar em feixes musculares enrijecidos, a couraça, descrita por Reich, que atua em nível psíquico e muscular. Uma maneira de se acessar um trauma é através do toque em um dos sete segmentos de couraça espalhados no corpo (olhos, boca, pescoço, alto do tórax, diafragma, abdômen e pélvis) que através da massagem psíquica de conscientização (massagem focalizando o indivíduo para suas sensações corporais através de uma breve indução), ou através da própria expressão de fala do paciente, pode fazê -lo tomar consciência do tipo de defesa que guarda naquela região e relaxar. O comportamento expresso durante a massagem pode demonstrar a estrutura do sujeito.

Todos estes fatores contribuem para um alívio das dores físicas e emocionais, beneficiando todo o corpo e o sistema nervoso central e autônomo. Casos tidos na medicina tradicional como “incuráveis” recebem uma visão especial dentro da massoterapia que considera todos os aspectos do ser, principalmente o aspecto energético. Todas as formas de toque estimulam os impulsos eletroquímicos da pele e seus inúmeros receptores. Segundo DOUGANS(2001,p.40), todas as partes do corpo recebem suas inervações da medula espinhal. A tensão anormal causa retesamento dos músculos da coluna vertebral, afetando os nervos e provocando dor. Quando a tensão é reduzida, os músculos param de se contrair, os vasos sanguíneos relaxam, reduzindo as constrições vasculares, permitindo com que o sangue flua livremente, levando nutrientes e o oxigênio necessário a todos os órgãos e tecidos do corpo. Desta maneira também pode fluir melhor a energia pelo corpo, visto que as couraças as aprisionam. Quando mais relaxados os feixes musculares, maior circulação energética.

E como a massagem pode interferir no psiquismo? A terapia através da

massagem pode auxiliar o trabalho do psicoterapeuta, na eliminação ou amenização de diversos estados mentais, como: a depressão, ansiedade, angústia e a insônia. Muitas doenças como a obesidade e a bronquite quando analisadas pela teoria corporal podem ser entendidas devido à história pessoal de cada um, na falta ou mau contato com o outro, nos primeiros meses ou anos de vida, e que através da massoterapia podem, de alguma forma, suprir a pessoa desta "falta". Uma das formas de dar uma maior sensibilização à pele após o nascimento seria com a massagem. A shantala, por exemplo, é a massagem feita pela mãe para integrá-la com sua criança e que pode ser realizada desde bebê. Se a criança cresce sem receber este toque, este carinho, a maternagem propriamente dita, podemos auxiliar através da massoterapia, principalmente através das técnicas que proporcionam maior contato com a pele, como sueca e a ayurvédica.

De forma geral, os benefícios gerais da massagem ocidental e oriental são: melhora a percepção e sensibilidade de seu corpo, amplia a consciência corporal e o cuidado ofertado durante a sessão de massagem gera maior confiança e sensação de acolhimento e bem-estar. Outros benefícios como perda de peso, diminuição da ansiedade, da carência emocional, amenização no uso de drogas como álcool, tabaco e aceleração do processo de cura nos casos de dores e contusões são também verificados.

De forma específica à massagem:

1) **melhora da imunidade**: a estimulação da pele produz ativação dos linfócitos T no organismo segundo MONTAGU (1998, p.195)

2) **tem efeito calmante**: de acordo com o mesmo autor, MONTAGU (1998, p.382)

o toque terapêutico diminui a ansiedade aguda em pacientes hospitalizados em procedimentos pós-cirúrgicos; e PISANI (1985 p.110) faz referência de que quando se atua sobre o sistema nervoso autônomo, acalmam-se as emoções.

3) **reabsorve edemas**: segundo LEDUC (2000, p.2) facilita a circulação de retorno onde esta se encontrar lenta ou estagnada e ainda segundo JACQUEMAY (2000, p.21) reabsorve diversas toxinas e reativa a circulação de proteínas do meio intersticial.

4) **reduz a estafa**: de acordo com DOUGANS (2001, p. 41) ajuda a aliviar

os efeitos do estresse como a hipertensão, úlceras, indigestão, doenças infecciosas, distúrbios gastrointestinais, insônia, dores de cabeça, ansiedade e depressão.

5) **libera endorfinas** (proteínas com propriedade analgésica): ainda conforme o mesmo autor, DOUGANS (2001 p. 44), o toque estimula o cérebro a produção de endorfinas pela glândula pituitária.

A massoterapia pode também acrescentar em uma melhor qualidade de vida e auxílio às terapias corporais, se ambas trabalharem juntas, (psicoterapeuta e massoterapeuta). Através da troca dos diagnósticos, ambos podem trabalhar na flexibilização das couraças, psíquica e muscular, não exatamente quebrando-as, mas sim dando flexibilidade às mesmas, contribuindo com um trabalho de dentro para fora e de fora para dentro. Estas terapias, que são complementares visam mostrar ao sujeito que ele pode voltar a ter prazer na vida e ser alguém mais saudável em nível físico e mental e mais consciente na sua vida.

REFERÊNCIAS

BASILE, R.J. et al. **Coluna Vertebral**: Diagnóstico de tratamento das principais patologias. São Paulo: Sarvier, 1995. v. 1.

DOUGANS,I ; ELLIS, S. **Um guia passo a passo para a aplicação da Reflexologia**. 10ªed. São Paulo: Cultrix, 2001.

JACQUEMAY, D. **A Drenagem-vitalidade.** A drenagem linfática associada à energética chinesa. São Paulo: Manole, 2000.

LEDUC, O ; LEDUC, A. **Drenagem Linfática Teoria e Prática.** 2ª ed. São Paulo: Manole, 2000.

MILLER, ROBERTA DELONG. **Massagem psíquica.** 3ª ed. São Paulo: Summus, 1979.

MONTAGU, A. **Tocar – o significado Humano da pele.** 5ª ed. São Paulo: Summus, 1988.

NAVARRO, F. **Somatopsicodinâmica.** São Paulo: Summus, 1995.

ORSI, R. M**. Massagem a terapia dos deuses -** elementos de massoterapia. 3ª ed. São Paulo: Ágora, 1985.

PISANI, E. et. al. **Psicologia Geral.** 5ª ed. Porto Alegre: Vozes, 1985.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Crescer é uma aventura!** Desenvolvimento emocional

segundo a psicologia corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2002.

Fabiano Seubert/SC - é Massoterapeuta, Acupunturista auricular e Mestre em Reiki, Cursando Psicologia e Especialização em Psicologia Corporal, no Centro Reichiano, Curitiba/PR.
E-mail: fabianoseubert@yahoo.com.br

Liane Veronese/PR - é Fisioterapeuta, Massoterapeuta, Psicomotricista Relacional, pós- graduada em Educação em valores humanos e está cursando Especialização em Psicologia Corporal, no Centro Reichiano, Curitiba/PR.
E-mail: fisioliane@hotmail.com.br