

RESUMO EXPANDIDO ESTRUTURADO - EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO EM
SAÚDE – METODOLOGIAS INOVADORAS, ENSINO INTERPROFISSIONAL,
EXTENSÃO E PRÁTICAS PEDAGÓGICAS

**MASSOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE DISFUNÇÕES ERGONOMICAS NO
TRABALHO**

Laryssa Brunna Ferreira Melo (melobrunna07@gmail.com)

Maria Thaís Santos De Sousa (mariathais9898@gmail.com)

Rayane Vitória Nascimento Pinheiro Da Silva (rayanevitoria2406@gmail.com)

Natanael Marcolino De Brito (370101194@prof.unijuazeiro.edu.br)

Maria Júlia Canuto Silva (mariajuliaseverinocanuto@gmail.com)

Introdução

O cenário profissional atual vem se caracterizando cada vez mais por extensas jornadas de trabalho, atividades repetitivas e posturas fixas, resultando em dores musculares, fadiga, mudanças biomecânicas e repercussões psicossociais. Essas condições aumentam o surgimento de enfermidades físicas e mentais, assim impactando negativamente a vida dos trabalhadores. A Ergonomia se destaca de forma crucial para alinhar o trabalho às capacidades humanas, promovendo a saúde física e mental, evitando e reduzindo riscos e acidentes no meio de trabalho.

A Massoterapia, junto com a Ergonomia, tem sido crucial como uma prática integrativa e adicional reconhecida pelo Ministério da Saúde (Portaria nº 971/2006). Seus benefícios incluem alívio das dores musculares, prevenção de

problemas relacionados à ergonomia, redução do estresse e ansiedade, trabalhando diretamente na tensão muscular e nos fatores que causam aos trabalhadores DORTs ou LERs. O fisioterapeuta desempenha um papel muito importante nesse ambiente, sendo responsável por aplicar protocolos de intervenção fundamentados em avaliações técnicas detalhadas e de fornecer planos acessíveis que integrem ações ergonômicas e terapias complementares.

Além disso, observa-se que as empresas estão cada vez mais conscientes da importância de investir em estratégias voltadas ao bem-estar físico e emocional de seus trabalhadores. A aplicação de programas de saúde ocupacional, que englobam práticas ergonômicas e terapias alternativas, torna um ambiente de trabalho mais produtivo e também motiva o senso de pertencimento dentro das organizações. Dessa forma, entender o impacto da Massoterapia em conjunto com a Ergonomia torna-se essencial para promover um ambiente de trabalho mais equilibrado, saudável e com menos riscos.

Objetivo

Este projeto teve como objetivo proporcionar momentos de relaxamento, bem-estar, alívio, descontração, conhecimento e estímulo da aprendizagem para os alunos de ensino médio, mostrando a importância e vantagens de realizar alongamentos e massagens no ambiente acadêmico, assim incentivando-os para que mesmo após o projeto continuem retomando os alongamentos de maneira autônoma, e que através das manobras manuais fossem aliviados os principais sintomas de desconforto físico e mental, causados pela rotina, estresse e pressão escolar. O objetivo principal foi preparar os alunos para o vestibular, diminuindo suas dores e reduzindo sua carga mental, dessa forma evitando possíveis alterações muscoesqueleticas como tendinites e alterações posturais, e amenizando condições como depressão, estresse e ansiedade.

Metodologia

Esta pesquisa foi realizada como um estudo documental descritivo, utilizando de fontes secundárias como artigos acadêmicos, publicações científicas e informações governamentais. O intuito foi investigar práticas ergonômicas, cuidados posturais e promoção da saúde e bem-estar, em diversos contextos, unindo teoria e prática. A pesquisa foi realizada por alunos do segundo

semestre do curso de Fisioterapia da Faculdade Maurício de Nassau – campus Juazeiro do Norte, durante atividades de extensão em sala de aula.

Além da análise documental, a pesquisa também incluiu uma aplicação prática em uma escola de educação média integral situada em Juazeiro do Norte. Nesse ambiente, estudantes do curso realizaram sessões de massagem relaxante em alunos, juntamente com momentos de explicação e participação ativa dos estudantes, sobre alongamentos e posições corretas facilmente incluídas no dia a dia, permitindo a observação dos resultados das práticas ergonômicas e da Massoterapia na prevenção de desconfortos musculoesqueléticos. Essa abordagem prática possibilitou uma avaliação mais concreta dos benefícios da associação entre Ergonomia e Massoterapia.

Durante as intervenções, foram observados aspectos como postura corporal, tempo de permanência em determinada posição, uso de equipamentos escolares e o impacto de pausas curtas no desempenho e bem-estar dos participantes. A metodologia adotada buscou não apenas avaliar os resultados imediatos, mas também refletir sobre a aplicabilidade dessas práticas em diferentes contextos laborais, especialmente em profissões que exigem longos períodos de esforço repetitivo ou permanência em pé.

Resultados e Discussão

Os achados mostram a importância da Massoterapia como uma técnica eficaz para tratar desconfortos musculoesqueléticos e prevenir complicações ligadas à ergonomia. Um dos estudos analisados, intitulado “A Dor Lombar é Reduzida e a Amplitude de Movimento é Aumentada Após a Massoterapia”, envolveu 24 adultos que enfrentavam dor lombar crônica. Essas pessoas participaram de sessões de 30 minutos, duas vezes na semana. Ao final do tratamento, foi registrada uma considerável diminuição na dor, um aumento significativo na mobilidade do tronco, redução dos sintomas de ansiedade e depressão, além de melhorias na qualidade do sono e nas oscilações emocionais.

Outro estudo, “Eficácia da Massoterapia para Dor Lombar Subaguda”, contou com a participação de 98 indivíduos em sessões de Massoterapia visando à redução de dores musculares e ao aprimoramento da postura. Os resultados indicaram que 63% dos participantes não relataram mais dor, enfatizando a eficácia da Massoterapia na promoção do bem-estar musculoesquelético e na prevenção de questões ergonômicas. Observou-se que o impacto positivo da

massoterapia não se limita apenas à redução da dor, mas também influencia aspectos subjetivos do bem-estar. Participantes relataram maior concentração, relaxamento mental e melhora na convivência com colegas, demonstrando que a prática pode servir como um importante aliado no desenvolvimento de ambientes de trabalho mais saudáveis.

A discussão desses resultados reforça a relevância de incorporar práticas complementares no contexto da fisioterapia e da saúde ocupacional. A atuação do fisioterapeuta, ao integrar a massoterapia com a ergonomia, proporciona uma abordagem global e humanizada, que considera o trabalhador em sua totalidade, corpo, mente e contexto social. Essa visão integrada contribui para a prevenção de agravos, melhora da qualidade de vida e promoção da saúde no ambiente corporativo.

Considerações Finais

Conclui-se que a associação entre Ergonomia e Massoterapia é uma estratégia eficiente e necessária para o cuidado integral do trabalhador. A aplicação regular dessas práticas não apenas reduz dores e tensões musculares, mas também estimula o equilíbrio emocional e psicológico, aspectos fundamentais para o desempenho profissional e o bem-estar geral.

Além disso, recomenda-se que instituições públicas e privadas invistam em programas de saúde ocupacional contínuos, incorporando sessões de massagem, orientações posturais e treinamentos ergonômicos. A promoção de uma cultura organizacional voltada à saúde resulta em menor absenteísmo, aumento da produtividade e fortalecimento da imagem institucional.

Assim, a Massoterapia juntamente com a Ergonomia, não deve ser vista apenas como um recurso terapêutico, mas como uma ferramenta estratégica de gestão de pessoas e de promoção da qualidade de vida em espaços cotidianos.

Palavras-chave: ergonomia; massoterapia; saúde ocupacional; prevenção; qualidade de vida.