

1. De acordo com o que você leu e assistiu sobre o tema: "Evidências científicas da massagem no esporte". Assinale a alternativa correta:

37/39 **A** O uso da massagem no esporte é muito utilizado visando melhorar o desempenho do atleta, porém estudos afirmam que não há evidências de que o uso da massagem pré-desempenho sejam efetivas para esse objetivo. Além disso, a massagem de longa duração tende causar efeitos negativos no desempenho, sendo assim, não recomendadas.

2/39 **B** O uso da massagem no esporte é muito utilizado visando a redução da dor e fadiga percebida quando realizada logo após a competição. No entanto, as evidências apontam que a massagem terapêutica após a competição não apresenta benefícios a curto prazo.

2. De acordo com o que você leu e assistiu sobre o tema: "Evidências científicas da liberação miofascial nas condições musculoesqueléticas" e sobre esse recurso terapêutico que inclui diversas técnicas de aplicação como manuais, instrumentais e a auto-liberação miofascial. Assinale a alternativa correta:

8/38 **A** A eficácia da liberação miofascial é evidente na literatura para redução da dor e melhora da funcionalidade em condições de dor musculoesqueléticas crônica.

30/38 **B** A eficácia da auto liberação miofascial, por meio do rolo de espuma, é evidente na literatura para melhora da flexibilidade muscular em atletas.

3. De acordo com o que você leu e assistiu sobre o tema: "Evidências científicas da mobilização e manipulação na dor lombar e dor cervical". Assinale a alternativa correta:

3/37 **A** Em casos de dor cervical subaguda e aguda, as manipulações não são recomendadas de acordo com o Guideline Neck Pain: Revision 2017.

34/37 **B** A literatura apresenta algumas evidências da eficácia das mobilizações e manipulações articulares na coluna vertebral na redução da dor lombar crônica a curto prazo.

Evidências científicas da massagem no esporte

DOCENTE
Elaine Caldeira de
Oliveira Guirro

Recursos Terapêuticos Manuais (RTM) - 2020

Evidências científicas da liberação miofascial nas condições musculoesqueléticas



4. De acordo com o que você leu e assistiu sobre o tema: "Evidências das mobilizações articulares nas articulações periféricas". Assinale a alternativa correta:

- 36/37 **A** A MWM (Mobilization with Movement) ou mobilização de Mulligan consiste da aplicação concorrente de mobilização acessória sem dor com o movimento fisiológico ativo e/ou passivo. Uma meta-análise de 2019 sugeriu que essa técnica levou a redução da dor e melhora da função em articulações periféricas quando comparada a abordagem simulada, passiva ou não terapêutica. Porém, essa técnica não revelou superioridade quando comparada a outras técnicas de mobilização articular quanto a melhora da incapacidade.
- 1/37 **B** A MWM (Mobilization with Movement) ou mobilização de Mulligan consiste da aplicação concorrente de mobilização acessória sem dor com o movimento fisiológico ativo e/ou passivo. Uma meta-análise de 2019 sugeriu que essa técnica NÃO levou a redução da dor e melhora da função em articulações periféricas quando comparada a abordagem simulada, passiva ou não terapêutica.

5. De acordo com o que você leu e assistiu sobre o tema: "Massagem x Emagrecimento", assinale a alternativa correta:

- 0/37 **A** A literatura científica apresenta evidências sobre a massagem promover o emagrecimento. Fisiologicamente, a mobilização tecidual quebra as células adiposas, e consequentemente, são metabolizadas pelo fígado e liberadas através da diurese.
- 37/37 **B** A literatura científica não apresenta evidências sobre a massagem promover o emagrecimento. Sabe-se que o efeito positivo na redução de circunferência de segmentos corporais está associado a mobilização de fluidos estagnados nos interstícios celulares.



6. De acordo com o que você leu e assistiu sobre o tema: "Massagem: Resposta do Sistema Nervoso Autônomo", assinale a alternativa correta:

- 21/37 **A** A massagem apresenta efeito positivo no controle do estresse, devido ao equilíbrio da atividade simpática e parassimpática.
- 16/37 **B** A manipulação do tecido conjuntivo promove respostas positivas no sistema nervoso autônomo, através dos reflexos cutâneo-viscerais e víscero-cutâneos que são responsáveis, respectivamente, pelo mecanismo de proteção e a ação terapêutica.



7. De acordo com o que você leu e assistiu sobre o tema: “Recursos Terapêuticos Manuais na Área de Fisioterapia na Saúde da Mulher”, assinale a alternativa correta:

35/37 **A** As manipulações, por exemplo, a terapia craniossacral e a terapia manipulativa osteopática apresentam evidências científicas para a redução da dor lombar e pélvica em gestantes.

2/37 **B** A massagem perineal associada a compressão isquêmica não é indicada para o tratamento de disfunções sexuais, principalmente, a dispareunia e o vaginismo.

8. De acordo com o que você leu e assistiu sobre o tema: “Massagem nas Disfunções Circulatórias Venosas e Arteriais”, assinale a alternativa correta:

2/37 **A** Diante de um quadro clínico de trombose venosa profunda (TVP) é indicado realizar massagem no segmento corporal para dissolver o trombo localizado no sistema circulatório.

35/37 **B** A drenagem linfática manual promove a redução de dor e edema em indivíduos diagnosticados com insuficiência venosa crônica, contribuindo para a melhora da qualidade de vida