

**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO**

MASSAGEM

NAS DISFUNÇÕES CIRCULATÓRIAS

VENOSAS E ARTERIAIS

IZADORA O. AMARAL N°9290067

LARISSE SOUSA REIS Nº10697084

MILENA FERNANDA CHAVES CAMARGO N°10852389

NATAN AMARO JESUS IENAGA N°10750191

**RIBEIRÃO PRETO 12/05/2020**

**INTRODUÇÃO**

Trabalho proposto pela disciplina de Recursos Terapêuticos Manuais, da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP, ministrada pela Profª. Dra. Elaine Caldeira de Oliveira Guirro, com o objetivo de apresentar os benefícios da massagem nas disfunções circulatórias arteriais e venosas como tratamento complementar e discutir as evidências científicas já conhecidas. As disfunções arteriais são: Doença Arterial Obstrutiva Crônica Periférica, Aterosclerose, Tromboangeíte Obliterante e Doença de Takayasu e as disfunções venosas são: Trombose Venosa Profunda, varizes, Tromboflebite Superficial e Insuficiência Venosa Crônica. Os sintomas nas disfunções arteriais são: claudicação intermitente, parestesia, frialdade das porções distais, rubor, cianose e palidez; já nas venosas são: dor, edema, cianose, dor em peso, cãibra, queimação, prurido e aumento da temperatura da pele. A fisioterapia atua no tratamento complementar em algumas dessas disfunções, como, por exemplo, hipertensão arterial, varizes, insuficiência venosa crônica e diabetes.

**TÉCNICAS E CONCEITOS DA MASSAGEM**

São técnicas manuais utilizadas como tratamento em variadas disfunções, e consistem em:

* **1 - Deslizamento ou *effleurage:*** utilizada no início de todas as rotinas de massagem, com diversas aplicações. Consiste em duas técnicas: deslizamento superficial e profundo.
* **2 - Compressão:** gera pressão que é transmitida aos tecidos subjacentes, afetando tecidos profundos e superficiais, consistindo em rolamento e amassamento. Seus efeitos são: alongamento, liberação de aderências, redução de edema, aumento na circulação, vasodilatação das arteríolas superficiais, redução de dor e fadiga.
* **3 - Massagem linfática**: gera alívio de edema, com técnicas mais sutis e lentas que acompanham o fluxo da linfa, como no deslizamento linfático, ou a pressão intermitente.
* **4 - Técnicas de percussão:** “tapotagem” - Técnicas como punho-percussão e o dedilhamento possuem efeito hiperêmico e estimulam os terminais nervosos (mecanoceptores na fáscia e receptores do complexo de Golgi).
* **5 - Técnicas de fricção:** executadas tanto nos tecidos profundos quanto nos superficiais, utilizando a ponta dos dedos, o polegar e na maioria dos casos apenas uma mão, com lubrificação mínima, podendo ser aplicada circularmente, transversalmente, ou reto ao longo do músculo. Efeitos: dispersão de depósitos patológicos, como a gota, alongamento e liberação de aderências e redução do edema.

**EVIDÊNCIAS DA LITERATURA**

 Buscamos nas bases de dados PubMed e PEDro utilizando os termos: massage, therapy, blood pressure, hypertension, venous, diabetic foot, vascular disease. Selecionamos os seguintes artigos:

Givi et al, retratou o efeito da massagem terapêutica na pressão arterial em mulheres pré-hipertensivas, onde 50 voluntárias receberam massagem terapêutica por 10 a 15 minutos, 3 vezes na semana em 10 sessões, resultando em eficácia na diminuição da pressão arterial sistólica e diastólica a curto e médio prazo, sem diferença significativa a longo prazo.

A revisão de XJ Xiong et al, incluiu 24 ensaios clínicos randomizados controlados comparando massagem com qualquer tipo de intervenção de controle e massagem combinada com anti-hipertensivos versus anti-hipertensivos, com meta-análise dos efeitos sobre a pressão arterial (PA). Massagem comparada com nenhuma intervenção, não reduziu a PA sistólica e diastólica significativamente. Massagem comparada com drogas anti-hipertensivas não mostrou efeitos que favorecessem a massoterapia. Efeito da massagem associada a anti-hipertensivos na redução da PA mostrou que o efeito é maior quando combinados do que quando só se usa a medicação. Quanto aos efeitos adversos, a massagem mostrou-se mais segura do que os anti-hipertensivos. A massagem mostrou ter um importante papel no tratamento da hipertensão primária como terapia complementar, isto é, quando combinada com anti-hipertensivos pode ser mais eficaz do que os anti-hipertensivos isoladamente na redução da PA.

Um estudo de [dos Santos Crisóstomo RS](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=dos%20Santos%20Cris%C3%B3stomo%20RS%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=25308883) et al, trás a eficácia da drenagem linfática manual na melhora da qualidade de vida relacionada à saúde em pacientes com insuficiência venosa crônica. 50 voluntários alocados entre grupo experimental e controle receberam 10 sessões de drenagem linfática, com 45 minutos de duração, no período de 4 semanas resultando em melhora na gravidade clínica da doença relacionada ao edema venoso, sintomas e dor, e não melhora em volume da perna/tornozelo e força isocinética muscular.

Smyth RMD et al, em sua revisão sistemática, mostrou os efeitos da reflexologia e da eficácia da massagem nos pés para diminuição de edema em pernas e pés de mulheres grávidas. A reflexologia mostrou resultados positivos em relação ao repouso, diminuindo inchaço e a dor, e aumentando a mobilidade, porém quanto a massagem nos pés não houve diferença significativa na circunferência da perna em relação aos cuidados de rotina.

Ainda que não seja uma doença circulatória propriamente dita, o diabetes também causa problemas circulatórios a longo prazo, sendo importante a investigação da massagem nessa disfunção. Yumin Tutun et al investigou o efeito da massagem plantar manual em pacientes com diabetes mellitus tipo II. 38 voluntários realizaram os testes: Timed up and go (TUG), Teste de alcance funcional , teste de pé com uma perna com olhos abertos e a Escala visual analógica, seguido de aplicação da massagem clássica e de fricção por 10 minutos que mostraram diminuição apenas no resultado do teste TUG. Resultando em ganho no equilíbrio, mobilidade funcional e alcance funcional em indivíduos com diabetes mellitus tipo II.

**DISCUSSÃO**

Devido a divergência entre os resultados obtidos nos estudos observados, entende-se que é necessário novos estudos comprovando a eficácia da massagem nas disfunções circulatórias, pois, por mais que alguns estudos demonstrem resultados positivos, estes se mostraram pequenos. Sendo assim, a massagem deve ser usada apenas como tratamento complementar, necessitando de outras formas de intervenção.

**CONCLUSÃO**

Concluímos que a massagem traz benefícios a curto e médio prazo para a redução da pressão arterial sistólica e diastólica, no tratamento da hipertensão primária, no alívio de dor e sintomas da Insuficiência Venosa Crônica, na diminuição do edema em mulheres grávidas com varizes e, também, no ganho de equilíbrio, mobilidade e funcionalidade em indivíduos com diabetes tipo II. Vale ressaltar a importância de novos estudos com boa qualidade metodológica (sem viés de publicação, randomização, cegamento, técnica) para avaliar os efeitos da massagem nas disfunções vasculares e comprovar a eficácia desse recurso terapêutico na prevenção de doenças, na reabilitação e melhora da funcionalidade e qualidade de vida dos pacientes, sempre levando em conta as diferenças etiológicas e sintomatológicas das doenças arteriais e venosas.

**REFERÊNCIAS:**

NELSON, N.L.. Massage therapy: understanding the mechanisms of action on blood pressure. A scoping review. Elsevier, vol 9 edição 10, out 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26324746>>, data de acesso: 09/05/2020.

CASSAR, Mario-Paul. Manual de massagem terapêutica, Brasil: Manole, 2001.

CRISÓSTOMO, R.S.S., et al.. Influence of manual lymphatic drainage on health-related quality of life and symptoms of chronic venous insufficiency: a randomized controlled trial. Elsevier, vol 9, edição 2, fev 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25308883>>. data de acesso: 09/05/2020.
 GIVI, M. et al.. Long-term effect of massage therapy on blood pressure in prehypertensive women. [Journal of Education Health Promot](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5903169/)ion, abr 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5903169/>>. data de acesso: 09/05/2020.

Tütün Yümin E, Şimşek TT, Sertel M, Ankaralı H, Yumin M. The effect of foot plantar massage on balance and functional reach in patients with type II diabetes. Physiother Theory Pract, fev 2017. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28095093>> data de acesso 08/05/2020.

[XIONG X.J](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Xiong%20XJ%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=24990417).; [LI S.J](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Li%20SJ%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=24990417).; [ZHANG Y.Q](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Zhang%20YQ%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=24990417).. Massage therapy for essential hypertension: a systematic review. 2015. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24990417>>. data de acesso: 09/05/2020.