

MASSAGEM EM POPULAÇÃO IDOSA- PREVENÇÃO E MANUTENÇÃO DO ENVELHECIMENTO CUTÂNEO

Prof. Esp.* ANDRÉ LEONARDO DA SILVA NESSI

Prof. Ms.**AIDE ANGÉLICA DE OLIVEIRA

Prof. Dra.*VILMA NATIVIDADE

*Universidade Anhembi Morumbi - UAM

**Universidade Paulista - UNIP

São Paulo – SP

prof.andrenessi@gmail.com

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é uma preocupação para todas as atividades profissionais, pois é um público em constante crescimento, segundo O Ministério da Saúde, publicado em Brasil (2007), este crescimento e mudança do perfil etário ocorrem como resposta da população aos indicadores de saúde e qualidade de vida, como a queda da fecundidade, queda da mortalidade e o aumento da expectativa de vida.

O envelhecimento da pele é uma das áreas visíveis, que participa das alterações que são comuns do avançar da idade, que ocorrem em diversas áreas do organismo humano. O envelhecimento intrínseco, verdadeiro ou cronológico, é o envelhecimento previsível, inevitável e progressivo. Segundo Jeckel e Cunha (2006), envelhecimento apresenta como única característica universal a ocorrência de mudanças ao longo do tempo, independente de terem ou não efeito deletério sobre a vitalidade e longevidade.

As alterações são perceptíveis e estão na dependência direta do tempo de vida (NASCIMENTO, 2003). A pele é o órgão de revestimento do corpo humano. É o órgão de maior peso no organismo e também o mais extenso (DOMÊMICO, 1998).

Podemos classificar também segundo DINATO (2008) que o envelhecimento pode atuar de duas diferentes formas, o envelhecimento intrínseco que decorre da ação cronológica da pele que se caracteriza por rugas, perda de elasticidade e pigmentação alterada, e o extrínseco que ocorre dos hábitos de vida ou fatores ambientais, tais como a exposição solar e tabagismo, que também se caracteriza por pele seca e pálida, rugas finas e diminuição da elasticidade.

A pele pode ser dividida em uma camada epitelial superior chamada epiderme e uma camada intermediária, a derme. Em continuidade a derme, está à hipoderme que não faz parte

da pele, mas que lhe serve de suporte e união com os órgãos e tecidos subjacentes(COHEN, PRAZERES e SILVA, 2009).

Uma das maiores preocupações dos dermatologistas e cosmetologias é a pele seca, podendo afetar qualquer individuo, sendo que o maior afetado são os idosos, pois o estrato córneo é funcionalmente deficiente. (MAIBACH, 1991)

Com o avançar da idade, ocorre uma diminuição da hidratação da pele, assim como uma diminuição do desejo de beber mais líquidos, devido aos estímulos constantes para ir ao banheiro eliminar, muitos idosos com limitações e agilidade, preferem limitar a poucas hidratações ao dia, o que reflete na pele. Uma preocupação real para quem trabalha com idosos, como esteticistas e educadores físicos.

Milan (2006) aborda também que a pele seca dá-se o nome de Xerose. Sua incidência e gravidade aumentam com a idade, a Xerose e o prurido são os problemas de pele mais frequentes em pacientes de casas geriátricas. A Xerose Senil não se caracteriza como doença, mas provoca desconfortos para o idoso: além de seu aspecto antiestético, ela se relaciona às condições ambientais (piora nos meses de inverno), predispõe à coceira, rachaduras e fissuras na pele, escamações, inflamação, eczema, infecções secundárias por bactérias e ao aumento da incidência de dermatites de contato.

Nessi (2010) cita os diversos benefícios fisiológicos da massagem, porém quando aplicados em idosos, ocorre maior absorção do produto associado à massagem, devido à desidratação presente em pele de idosos. Esta prática deve ser feita com um número maior de repetições de forma mais suave.

A massagem pode ser estimulante ou calmante, dependendo da velocidade e intensidade de seus movimentos. Ela pode aliviar as tensões, eliminar dores de cabeça, relaxar músculos tensos e doloridos e banir a insônia. A massagem pode ainda proporcionar condições para a recuperação, ao induzir uma sensação de bem-estar. (MILAN, 2006).

OBJETIVO: Verificar através da prática da Massagem Relaxante Corporal, em população Idosa feminina entre 60 e 82 anos, a melhora, prevenção e manutenção da hidratação da pele dos Membros Superiores, com o aparelho de medição Corneometer MC 85 PC, da empresa Tecnotests.

MATERIAL E MÉTODOS

Foram realizadas em 05 sessões, uma vez por semana, com duração de 30 minutos cada aplicação. Em um grupo de 40 idosas de 60 a 82 anos. Verificado o PH de hidratação em todas

as sessões com o aparelho Corneometer CM 85 PC, equipamento para aplicação técnica não invasiva na determinação científica de características fisiológicas da pele, nos MMSS.

Foram excluídos, idosos do sexo masculino. Idosas com qualquer problema de pele como dermatites ou ferimentos. Também qualquer pessoa em que a massagem possa ser contra indicada.



Corneometer CM 825 PC

PROCEDIMENTO

As participantes do grupo de Idosas, são acomodadas sobre uma mesa de massagem, com apoios para conforto lombar. Deixando os Membros Superiores ao lado do corpo, em descanso longitudinal. Após aquecimento das mãos, é realizada a sequência da Massagem Relaxante Corporal, com uso de Creme de Massagem neutro. Com duração de 30 minutos cada massagem. Realizando 05 sessões cada pessoa massageada. Verificado o pH, após o término da massagem. O qual será realizado a verificação da média, entre todas massageadas na primeira sessão e última sessão. Em grupos divididos:

Grupo 01 (60 a 65 anos); Grupo 02 (65 a 70 anos); Grupo 03 (71 a 79 anos) e Grupo 04 (80 a 82 anos)

Massagem Relaxante Corporal – Passo a passo:

(07 a 12 repetições de cada movimento)

1. •Deslizamento Superficial = Movimento com as mãos espalmadas, tocando toda a região, com suavidade, desliza sempre sentido centrípeto, em direção ao coração.
2. •Deslizamento Profundo = Movimento com as mãos espalmadas, tocando toda a região a ser massageada com profundidade, desliza sentido centrípeto, em direção ao coração.

3. •Amassamento Superficial = Movimentos de ação de pegar e mobilizar a região, alternando uma mão com a outra, tendo como objetivo a ação sobre a pele.
4. •Fricção Superficial = Movimentos alternados com as mãos seguindo o sentido longitudinal da região massageada.
5. •Deslizamento Superficial = Movimento com as mãos espalmadas, tocando toda a região, com suavidade, desliza sempre sentido centrípeto, em direção ao coração.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

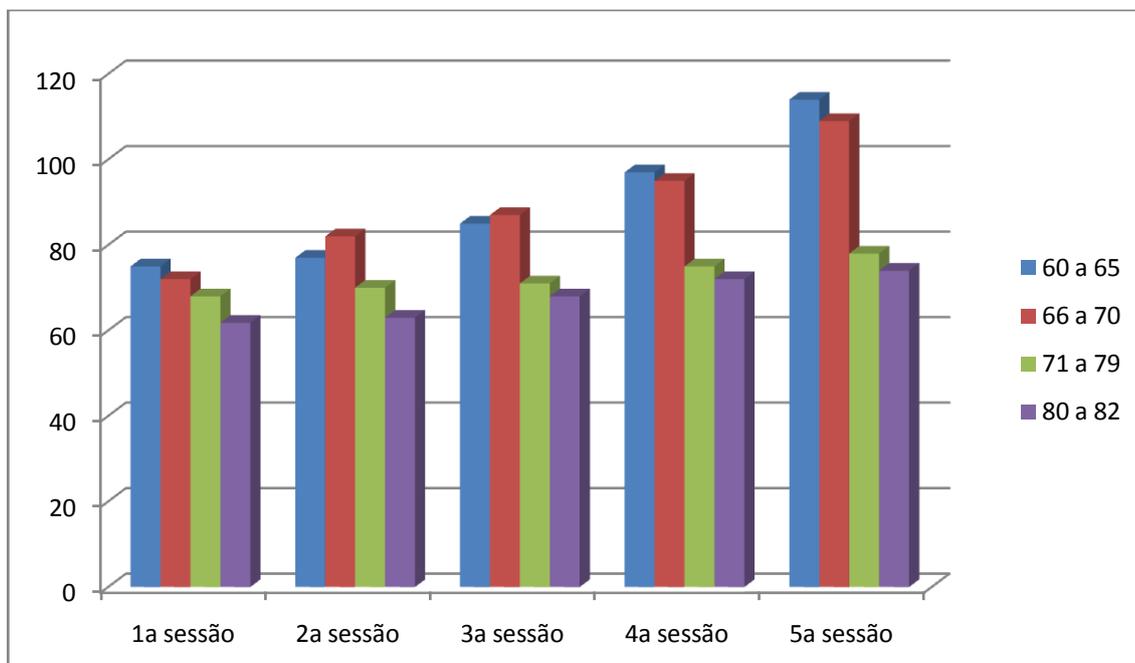
Como cita DOMÊNICO (2003); a pele passa por modificações ao longo do tempo, pode ser prevista e crescente e não podem ser evitadas, essas alterações tem relação direta com o tempo de vida.

Segundo NESSI (2010); um dos aspectos fisiológicos da massagem é a hidratação que ocorre durante os movimentos, favorecendo maior mobilidade das estruturas da pele.

A massagem alcança seu objetivo com a influência sobre a circulação, retorno venoso e linfático, assim tornando o relaxamento um dos métodos mais eficazes, segundo PAUL CASSAR (2001).

Os benefícios vão além do relaxamento e bem-estar, incluindo aumento da circulação local, oxigenação sanguínea, relaxamento muscular e estimulação do sistema nervoso.

MÉDIA EM RELAÇÃO A CADA SESSÃO DE MASSAGEM				
1ª Sessão	2ª Sessão	3ª Sessão	4ª Sessão	5ª Sessão
75	77	85	97	114
72	82	87	95	109
68	70	71	75	78
61,8	63	68	72	74



CONCLUSÕES

Concluimos que em todas as sessões de Massagem Relaxante Corporal associada à hidratação através de Creme de Massagem Neutro, realizadas nos MMSS (Membros Superiores) houve um aumento significativo observado do pH da pele, em que na primeira sessão a média era de 69,2 e na última 93,75.

A pele dos idosos sofrem com ressecamentos naturais devido à idade avançada, onde as trocas metabólicas são comprometidas. A pele idosa apresenta-se mais ressecada, pelo comprometimento das glândulas sebáceas e sudoríparas, tornando-se mais suscetíveis as escamações e escoriações. (MALAQUIAS; BACHION; NAKATANI, 2008; BRITO, 2003)

Com esses dados concluimos que a Massagem Relaxante Corporal aplicada com Creme de massagem neutro, apresenta uma ação direta das mãos sobre a região massageada, favorecendo melhor aspecto cutâneo pela observação visual e uma maior hidratação da pele, com avaliação do pH cutâneo. Para Atividade Física, são menos riscos de lesões na pele do idoso e apresenta uma ação preventiva.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde, Departamento de Atenção Básica, Caderno de Atenção Básica. Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Brasília, Ministério da Saúde, 2007.

BRITO, G. A. C. Estudo das alterações relacionadas com a idade na pele humana, utilizando métodos de histo-morfometria e autofluorescência. Anais Brasileiros de Dermatologia. Rio de Janeiro, vol. 78, n. 4, p:425-434, 2003.

CASSAR, M.P. Manual de Massagem Terapêutica. 1ª Ed. São Paulo, Editora Manole, 2001.

COHEN, V. D. F; PRAZERES, S. J; SILVA, A. C. B; Aspectos morfológicos do tecido tegumentar. In: PRAZERES, S. J. (org). Tratamento de feridas: Teoria e prática. Porto Alegre, Moriá Editora. 2009.

DOMÊNICO, G. e WOOD, E.C. Técnicas de Massagem de Beard. 4ª ed. São Paulo, Editora Manole, 1998.

JECKEL, E. A. N; CUNHA, G. L. Teorias Biológicas do envelhecimento. In: FREITAS, E.V. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 2ªed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2006.

MAIBACH, H. Revista Cosmetics & Toiletries - Pele Seca e envelhecimento: O que é verdade e o que não é. São Paulo, Editora Brasileira, Vol 3. Mar/abril 1991.

MALAQUIAS, S.G; BACHION, M. M; NAKATANI, A. Y.K; Risco de Integridade da Pele prejudicada de Idosos hospitalizados. Revista Cogitare Enfermagem. Curitiba, vol. 13, n. 01. 2008.

MILLAN, A. L. K; Tese espectroscopia de infravermelho na avaliação da hidratação cutânea de idosos pelo uso tópico de nicotinamida. Porto Alegre, 2006.

NESSI, A. Massagem Antiestresse – Teoria e Prática para o Bem Estar. São Paulo, Phorte Editora, 2010.

SORIANO, S. M. Eletroterapia Profissional Aplicada. Editora Pancast, São Paulo, 2002.

Prof. André Leonardo da Silva Nessi

Rua João Caetano, 62 – Mooca – São Paulo – SP – Brasil – 03162-050