

# EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA COM RECURSOS DE MASSOTERAPIA NO ESTRESSE: DOENÇA DO SÉCULO XXI, EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

Kaik Luan Ramalho

## RESUMO

**Introdução:** Este trabalho trata-se dos atuais problemas encontrados nos dias de hoje, por conta do estresse e como a fisioterapia pode ajudar neste conjunto de reações fisiológicas. A massoterapia é recurso não invasivo utilizado pela fisioterapia, que proporciona alívio do estresse, estimulando o organismo a melhorar a funcionabilidade do mesmo. **Metodologia:** O presente trabalho foi realizado com 04 professores da instituição, divididos em 10 seções de 15 minutos por 04 dias na semana, onde foi feito o estudo de cada caso clínico, buscando sucesso e resultado em todos eles. **Desenvolvimento:** Com a realização deste trabalho foi notado que o estresse é apresentado por três fases, fase de alarme, resistência e esgotamento, todas elas apresentando sintomas de tristeza, cansaço e desânimo de viver. Uma técnica utilizada para a redução desses sintomas e tensão presentes no estresse chama-se quick massage. Essa técnica tem como objetivo aliviar a tensão e ajudar no relaxamento, além de ajudar no sistema respiratório e linfático. **Discussão e resultados:** Os resultados presentes no trabalho foram de 100% de satisfação e aproveitamento. Onde os termos aplicados a cada um dos envolvidos foram satisfatórios. **Conclusão:** Com a realização do estudo, conclui-se que as técnicas utilizadas trouxeram melhoras para os pacientes, onde não apresentaram queixas e dificuldades com o tratamento, sendo assim, eficientes para melhoramento no tratamento do estresse.

**Palavras chave:** estresse, massoterapia, quick massage.

## ABSTRACT

**Introduction:** This work deals with the current problems encountered today, due to stress and how physiotherapy can help in this set of physiological reactions. Massotherapy is a non-invasive resource used by physical therapy, which provides relief from stress, stimulating the body to improve the function of it. **Methodology:** The present study was carried out with 04 teachers of the institution, divided in 10 sections of 15 minutes by 04 days in the week, where the study of each clinical case was done, seeking success and result in all of them.

**Development:** With the accomplishment of this work it was noticed that the stress is presented by three phases, phase of alarm, resistance and exhaustion, all of them presenting symptoms of sadness, fatigue and discouragement of living. One technique used to reduce these symptoms and tension present in stress is called quick massage. This technique aims to relieve tension and help relaxation, as well as help the respiratory and lymphatic system. **Discussion and results:** The results present in the study were 100% satisfaction and achievement. Where the terms applied to each of those involved were satisfactory. **Conclusion:** With the study, it was concluded that the techniques used brought improvements to the patients, where they did not present complaints and difficulties with the treatment, being thus efficient for improvement in the treatment of stress.

**Key words:** stress, massage therapy, quick massage.

<sup>1</sup>Graduando do curso de Fisioterapia da Faculdade INESUL – Instituto de Ensino Superior de Londrina.

<sup>2</sup> Graduada em Fisioterapia pela INESUL, doutorando em Ciências da Saúde, especialista em fisioterapia dermatofuncional e cosmetologia, especialista em fisioterapia intensiva e emergências, especialista em saúde da mulher, docente na faculdade INESUL – Instituto de Ensino Superior de Londrina.

<sup>3</sup> Graduado em fisioterapia pela UEL, doutorando em Ciências da Educação, especialista em hidrocinesioterapia, especialista em suporte básico de vida, especialista em educação em saúde para preceptores do SUS, coordenador e docente da faculdade INESUL.

## **INTRODUÇÃO**

Cada vez mais é crescente o número de indivíduos que apresentam o sintoma de estresse, seja ele em menores ou maiores índices. Atualmente, pode-se evidenciar que o estresse é o grande vilão do mundo contemporâneo. Verifica-se um aumento na publicação de artigos de pesquisa científica em relação aos métodos de como lidar com estresse e com grande preocupação.

A massagem vem sendo reconhecida no meio científico como uma importante eficiente ferramenta de cura física, mental e espiritual. Desta forma, as várias modalidades de massoterapia existentes podem ser aplicadas, com algumas contraindicações, a todas as pessoas, de acordo com as individualidades e objetivas (CLAY, 2008).

O estresse é estado produzido por uma alteração no ambiente que é percebido como desafiadora ameaçadora ou lesiva para o equilíbrio ou balanço dinâmico de uma pessoa, e está é ou se sente incapaz de satisfazer as demandas da nova situação. A natureza do estressor é variável; um evento ou alteração que seja estressante para uma pessoa pode não ser estressante para outra, e um evento que produz estresse em um momento e local pode não gerá-lo em outro momento e local. Uma pessoa aprecia e lida com situações mutáveis. A meta desejada é a adaptação ou ajuste à alteração, de modo que a pessoa fique novamente em equilíbrio e tenha energia e capacidade para satisfazer às novas demandas. Esse é o processo de enfrentamento do estresse, um processo compensatório com componentes fisiológicos e psicológicos (CLAY, 2008).

A relevância epidemiológica da comorbidade entre transtornos de ansiedade e transtornos depressivos levam ao estresse. Fora isso permanece focados na demonstração de que há uma articulação bioquímica entre o receptor para o fator liberador de corticotrofina (CRFR1) - mecanismo envolvido na produção de estresse - e o receptor para a serotonina (5HT-2R) - mecanismo envolvido na produção de sintomas depressivos, acontecimentos neuroquímicos envolvendo neurotransmissores como a noradrenalina (ABREU et.al, 2012).

O esclarecimento de mecanismos neuroquímicos venha de algum modo, iluminar a compreensão da natureza das experiências de sofrimento psíquico (ABREU et. al, 2012).

O objetivo do estudo foi Verificar a eficácia da fisioterapia com recurso de massoterapia no estresse doenças do século XXI, em professores universitários.

## **METODOLOGIA**

Estudo de caso clínico, com intervenção. A população avaliada foi quatro professores que apresentarem um nível de estresse 4 (quatro), sem preferência de sexo ou idade, docentes da Faculdade Integrada Inesul, na cidade de Londrina, no estado do Paraná. Os Professores foram avaliados por meio de uma ficha de anamnese e um questionário para avaliar nível de estresse, foi esclarecido sobre o estudo e os mesmos assinaram o termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Este estudo obedeceu às normas preconizadas pela resolução 196/96 versões 2012 do CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE, que versa sobre diretrizes das normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos (BRASIL, 2012)

A técnica da massagem escolhida foi a Quick Massage, onde as sessões foram realizadas no período de intervalo, noturno, na clínica de Fisioterapia da Faculdade Integrada Inesul, foram realizadas dez (10) sessões de quick massage, com frequência de 3 vezes na semana, durante dez (10) minutos. Para a aplicação da técnica de Massoterapia foram utilizadas cadeiras que se encontravam na clínica de Fisioterapia, a massagem foi realizada em região de Cervical e torácica.

A Faculdade Integrada Inesul, não teve nenhum tipo de ônus e nem seus funcionários professores.

Ao término do estudo foi aplicado um questionário de satisfação de melhora do estresse nos professores participantes.

## **DESENVOLVIMENTO**

Junto com modernidade e a correria do século XXI começou a surgir na população uma doença conhecida como estresse. Ela pode atingir qualquer idade e se desenvolver por várias mudanças, ansiedades, insegurança do cotidiano, patologias que cerca o indivíduo.

Segundo Segantin e Maia (2009) o estresse por si só não é danoso para o corpo, nada mais é do que uma resposta do organismo, porém quando essa patologia passa a ser crônica, começa a acarretar reações fisiológicas, psicológicas ou comportamentais, que levam a um desgaste físico ou emocional do organismo.

A saúde do trabalhador de um modo em geral é uma área multiprofissional e que tem ampla importância no sistema de saúde pública brasileira, principalmente em nível de atenção primária, sendo assim, atualmente vem se desenvolvendo algumas áreas dentro da Fisioterapia, que pode influenciar no relaxamento e melhora dos danos físicos causado nessa população com técnicas de massoterapia (RODRIGUES, 1999).

Segundo Abreu, Souza e Fagundes (2012) a massoterapia é um recurso não invasivo e benéfico, que utiliza a aplicação de diversas técnicas manuais, para proporcionar o alívio do estresse através da mobilização de estruturas. Estimulando assim o organismo promover a analgesia, diminuir edemas e melhorar a funcionabilidade do organismo como um todo. Auxiliando na prevenção e tratamento das dores, do cansaço físico e mental. Proporcionando melhora na circulação sanguínea e linfática, melhorando o metabolismo, aliviando tensões e adequando o bem estar físico e mental, para harmonizar as grandes queixas dos indivíduos e beneficiar sua qualidade de vida e produtividade na empresa.

Situações de tensão acontecem frequentemente na vida de todos nós. Congestionamentos, problemas no trabalho, preocupações em casa, falta de tempo para fazer diversas coisas. Tudo isso e mais uma série de fatores, com certeza, deixam qualquer um estressado.

## **Estresse**

O estresse é como um conjunto de reações fisiológicas necessárias para a adaptação a novas situações, essas reações orgânicas e psíquicas podem provocar desequilíbrio no organismo se exageradas em intensidade ou duração. O estresse pode ser desencadeado por estados emocionais negativos e positivos, sendo a adaptação ao meio o objetivo final do processo.

Segundo Selye (1959), que realizou um dos primeiros estudos sobre estresse, em 1959, submeteu cobaias a estímulos estressores e observou um padrão específico na resposta comportamental e física dos animais, os sintomas do estresse em três fases gradual: alarme, resistência e esgotamento. Na fase de alarme o indivíduo começa a ficar irritado e ansioso.

Já na fase de resistência pode desenvolver cansaço, letargia, preguiça, muita desconfiança, insegurança, memória fraca, muita insônia e insatisfação no trabalho.

O estresse de esgotamento acontece à queda de energia do rim, descompensação da energia do fígado, aparecem às doenças psicossomáticas graves, queda de cabelo, enxaquecas violentas, artrite, doenças autoimune, impotência, pressão alta, angina e até mesmo enfarto. A pessoa se torna extremamente sensível, pode ter crises de choro, raiva, revolta, depressão e angústia.

A doença pode desenvolver alguns sinais e sintomas como cansaço, tristeza, perda da vontade de viver, dor de cabeça, grande agitação, constantes crises de tensão e angústia, diminuição da produtividade, isolamento, mau humor, medo, colite, sudorese intensa, irritação, incapacidade de domínio sobre as emoções.

Os músculos mais afetados por essas reações fisiológicas são: trapézio, deltoide, esternocleidomastóideo, levantador da escápula, etc. Todos localizados na parte posterior do pescoço (BRAUN,2007).

### **Estresse ocupacional**

Estresse ocupacional é um estado desagradável decorrente de aspectos do trabalho que o indivíduo considera ameaçadores a sua autoestima e ao seu bem-estar. As principais causas de estresse no trabalho dentre elas podemos destacar: autoritarismo do chefe; desconfiança; pressões e cobranças; cumprimento do horário da jornada trabalho; monotonia e rotina; falta de perspectiva e de progresso profissional; insatisfação pessoal como um todo (RODRIGUES, 1999).

### **Quick massage**

Para aliviar essa tensão, nada melhor do que relaxar com quick massagem, que é uma técnica Japonesa que se baseia na acupuntura. O quick massagem beneficia o corpo e a mente. A finalidade deste tipo de massagem é renovar o equilíbrio físico e energético do ser humano (NEUMAU, 2000).

Segundo Neumau, 2000, a massagem sentada = quick massagem significa “acupressão”, pode aplicar-se de diversas formas: com os polegares, com a palma estendida, os antebraços, cotovelos, joelhos e pés.

O Quick massage ajuda a relaxar os músculos e a abrir canais de energia que o corpo possui. Ao abrir estes canais enérgicos, a energia do corpo pode fluir livremente. O fluxo de energia pode obstruir-se por problemas emocionais, stress. Se a energia não se pode libertar, pode dar origem a doenças físicas e emocionais. Portanto, o Quick massage é benéfico para prevenir doenças. Além de muitos outros benefícios e efeitos positivos.

Seus efeitos terapêuticos são:

- Regula a atividade do Sistema Nervoso Autônomo e fomenta o seu relaxamento.
- Trata de diversas desordens corporais: insônias, stress, enxaquecas, dores no pescoço, agitações, nervosismo, costas, cintura, desordens menstruais, transtornos gastrointestinais, problemas respiratórios, urogenitais, dores de cabeça, dores nas articulações em geral, tensões musculares...
- Melhora o sistema circulatório e linfático. Ao atuar diretamente sobre a micro-circulação e a macro-circulação, favorece o retorno venoso.
- Estimula o poder de auto-regulação do organismo. Esta regulação ajuda a manter um bom estado de saúde, prevenindo o aparecimento de diversas patologias, e colaborando na terapia de diversas doenças.
- Estimula a circulação dos líquidos corporais, do sistema linfático e hormonal e a eliminação de toxinas.
- A quick massagem é uma base de mistura entre o Shiatsu, Tui-ná e alongamentos, e estimulação em pontos específicos.
- Técnica de massagem rápida que dura de 10 a 15 minutos, é eficaz por isso conquista o mercado de trabalho. Pode ser aplicada em empresas como forma de terapia nos colaboradores como um método para motivar e melhora o desempenho no ambiente do trabalho. É uma técnica de massagem executada em uma cadeira específica, onde o colaborador possa ficar numa posição confortável e relaxante.
- Os benefícios: combater ao estresse, amenizar a fadiga e a tensão proporcionada pelo cotidiano, alivia dores e previne doenças. Promovendo benefícios com o aumento da produtividade, alívio de tensões musculares, ativação da circulação, melhora na respiração, redução da ansiedade e irritação, e a possibilidade de ser realizado nas próprias instituições, sem a necessidade de um espaço específico e vestuário próprio.

### **O estresse no organismo**

Segundo Nessi (2014) é a hipófise no cérebro que libera um hormônio chamado adrenocorticotrófico (ACTH). Esse hormônio estimula as glândulas suprarrenais a produzir adrenalina, noradrenalina e cortisol. Outros hormônios que controlam o metabolismo e o equilíbrio de líquidos no corpo também podem ser liberados. A adrenalina e a noradrenalina

são responsáveis pela maioria das reações de estresse do corpo. O pulso e a pressão aumentam e os músculos e o cérebro recebem mais sangue. O aparelho digestivo diminui a capacidade e a pele recebe menos sangue. Este processo normalmente é chamado de reação luta e fuga. Os pesquisadores acreditam que é uma reação que existe desde o tempo em que o homem precisava de uma resposta corporal aos perigos existentes. Se a gente encontra um animal feroz na floresta, é preciso decidir se a gente luta ou foge. A reação do estresse fornece ambas as alternativas. Quando o coração bate mais rápido, ele fornece mais sangue aos músculos (e com isso mais oxigênio e nutrientes), preparando o homem para lutar com o animal ou fugir dele. O corpo então diminui reações menos importantes nesta situação, como a digestão, a sexualidade e as habilidades de movimentos finos, como os executados pelas mãos. Hoje em dia, esta reação existe por outras razões. Por exemplo, quando nos sentimos ameaçados, com medo ou pressionados, em um ambiente ruim de trabalho ou numa relação que não funciona bem. Um grande problema causado pelo estresse é o mau funcionamento do aparelho digestivo. O estômago produz, pelo menos inicialmente, mais ácido, que leva ao refluxo, dispepsia ou até as úlceras. Durante um processo de contínuo estresse, o estômago começa a parar de produzir os ácidos necessários para a digestão, piorando a capacidade de aproveitar os nutrientes dos alimentos. Nesse caso, não adianta ingerir mais nutrientes, minerais ou vitaminas porque o problema não é a falta deles, mas a capacidade de tirar os nutrientes da comida. Quando a situação de estresse acaba, o corpo volta ao um estado normal. O estresse prolongado pode causar muitos problemas desagradáveis como depressão, dificuldade de recuperação muscular, e várias doenças físicas. Outras maneiras efetivas de diminuir o estresse é praticar atividade física, que libera endorfinas (um hormônio que combate o estresse) proporcionando um relaxamento ativo e uma boa qualidade de sono. Meditação e exercícios de respiração também são formas eficazes de diminuir o estresse.

Qualquer indivíduo pode utilizar esse recurso, independente da idade. Dentre os cuidados que devem ser tomados temos, período pós-operatório, com febre, inflamação, pessoas que apresentam sintoma de erupção cutânea, como bolhas, feridas e escabiose, ou contusões, varizes, febre, articulações inflamadas, trombose, tumores e inchaços não diagnosticados.

## **Discussão e resultados**

Atualmente a massoterapia vem adquirindo maior reconhecimento entre os profissionais da saúde, onde a fisioterapia atua como uma excelente técnica na prevenção e melhora de dores, cansaço mental e físico, sendo considerada uma terapia benéfica no tratamento de doença. Pois é um recurso manual não invasivo, que permite benefícios na circulação sanguínea e linfática, melhora do metabolismo, ocasionando assim bem estar físico e mental.

Com o presente estudo foi evidenciado uma melhora significativa no nível de estresse dos professores universitários, que se submeteram ao quick massage, por dez (10) minutos no período do intervalo noturno, os mesmo relataram que houve uma melhora no sono e na vida diária.

Segundo, Hans Selye (1959), o estresse é um elemento inerente a toda doença, que produz certas modificações na estrutura e na composição química do corpo, as quais podem ser observadas e mensuradas. O estresse é o estado que se manifesta através da Síndrome Geral de Adaptação (SGA). Esta compreende: dilatação do córtex da suprarrenal, atrofia dos órgãos linfáticos e úlceras gastrointestinais, além de perda de peso e outras alterações. A SGA é um conjunto de respostas não específicas a uma lesão e desenvolve-se em fases:

Fase de alarme, caracterizada por manifestações agudas;

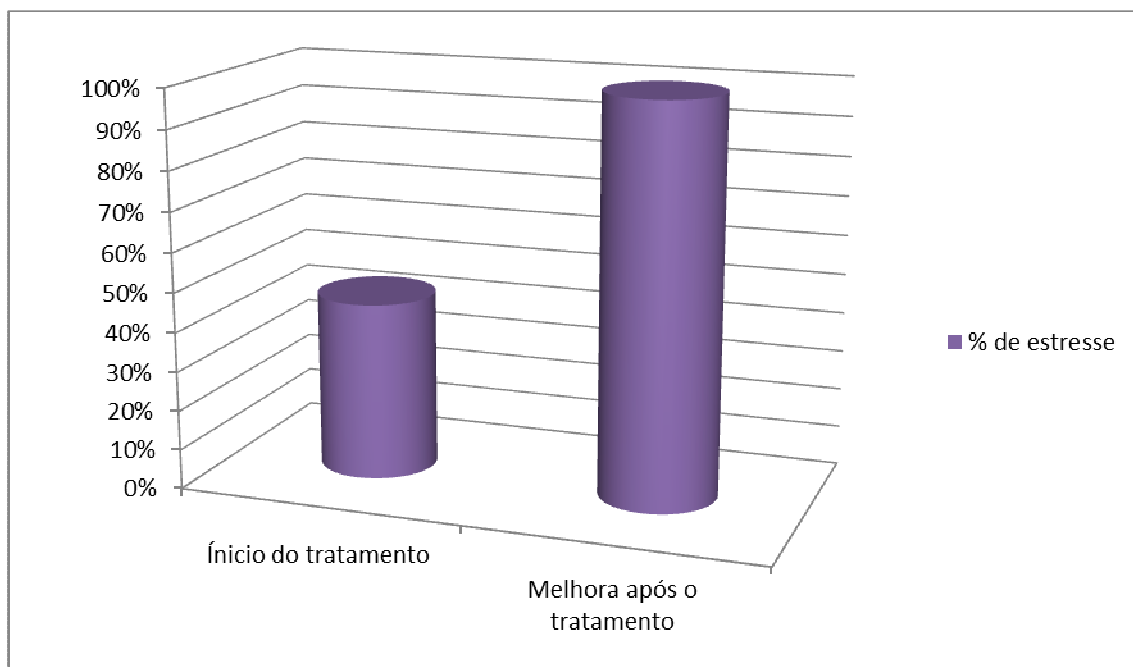
Fase de resistência, quando as manifestações agudas desaparecem;

Fase de exaustão, quando há a volta das reações da primeira fase e pode haver o colapso do organismo. Selye afirma que o estresse pode ser encontrado em qualquer das fases, embora suas manifestações sejam diferentes ao longo do tempo. Além disso, não é necessário que as três fases se desenvolvam para haver o registro da síndrome, uma vez que somente o estresse mais grave leva à fase de exaustão e à morte (SELYE, 1959)

De acordo com Moreira (1998) a importância do estado emocional dos pacientes com evolução de varias doenças, das quais se definem estresse (físico, psicológico ou social) como um termo que compreende um conjunto de reações e estímulos que causam distúrbios no equilíbrio do organismo, frequentemente com efeitos danosos, os quais levam a várias patologias associadas.



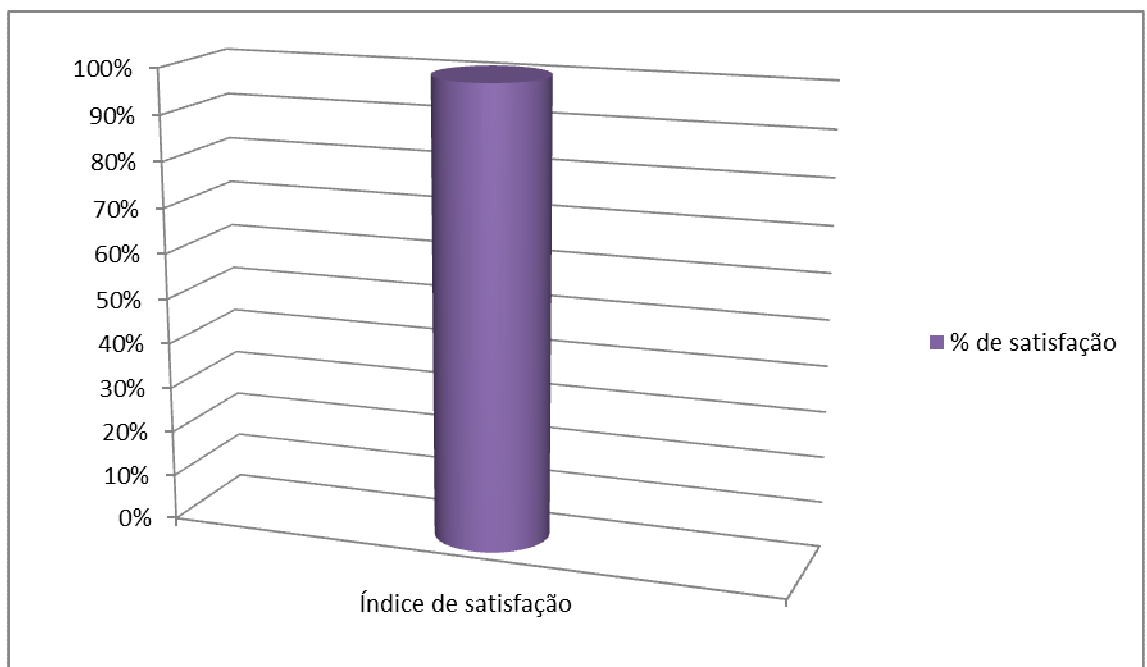
### Gráfico representativo do índice de estresse



Autoria: Autor

Obs: Houve melhora de 100% após o tratamento.

## Gráfico de Satisfação



Autoria: Autor

## **CONCLUSÃO**

Ao término do estudo foi verificada a eficácia da massoterapia com a técnica de Quick massage, no combate do estresse em professores universitários. Foi evidenciada a eficaz melhora a tensão muscular, cansaço físico e mental, ansiedade. Proporcionando assim uma melhora na qualidade de vida e favorecendo uma melhor capacidade de trabalho na área acadêmica. Portanto faz-se necessário mais estudos com um grupo maior de professores universitários para maiores evidências de sua eficácia.

## REFERÊNCIAS

ABREU, Miguel Fernandes de; SOUZA, Thelma Ferreira de; FAGUNDES, Diego Santos. Os efeitos da massoterapia sobre o estresse Físico e Psicológico. **Revista Científica da Faculdade de Educação Física e Meio Ambiente**, Rondonia, v. 3, n.1, 101-105, jan./jun., 2012.

BRAUN, Beth Mary; SIMONSON, Stephanie. **Massoterapia**. São Paulo: Manole, p. 420-424, 2007.

CLAY, 2008 GILLANDERS, Ann. **Reflexologia para Mulheres**. (Trad.) Carmen Fischer. 11 ed. 11, São Paulo: Pensamento, 2006.

CUNHA , M. S. R. da.; Almeida, C. (1992). **O conceito de "stress"; uma reflexão crítica**. trabalho apresentado no VIII congresso brasileiro de medicina psicossomática, São Paulo.

NESSI, André. **Massagem Antiestresse**. Uma abordagem teórica e prática para o bem-estar. 3 ed. São Paulo: Phorte, 2014.

SARTORI, Rosemeire de Albuquerque. **Reflexologia**. Para quem cuida e quer ser cuidado. São Paulo: Martinari, 2014.

SEGANTIN, Benedita das Graças de Oliveira; MAIA, Eliana de Martins Faria Lemos. **Estresse vivenciado pelos profissionais que trabalham na saúde**. 2007. 49 fls. Monografia (Pós Graduação em Saúde da Família). Instituto de Ensino Superior, INESUL, Londrina. 2007.

VENNELLS, David. **Reflexologia**. Prefácio de Matheus de Souza. Rio de Janeiro: Nova Era, 2008.

MOREIRA , M. D. **Psicossomática hoje**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

RODRIGUES, A. **Stress, trabalho e doenças de adaptação**. São Paulo: Atlas, 1999.

ROSSI, E. L. (1998). **A Psicobiologia de cura mente-corpo**. campinas: Editorial Psychi.

SELYE, H. (1959). **Stress, a tensão da vida**. São Paulo: Ibrasa - Instituição Brasileira de Difusão Cultural.

VOLICH, R. M. **Fundamentos Psicanalíticos da Clínica Psicossomática**. in: Volich, R. M.; Ferraz, F. C; Arantes, M. A. de A. C. (orgs) (1998). **Psicossoma II - Psicossomática Psicanalítica**. São Paulo: Casa do Psicólogo.

NEUMAU,T. **A Massagem sentada:Quick Massagem: A arte tradicional da Acupressão**. Amma, São Paulo: 2000

# **ANEXOS**

## ANEXO 1

Termo de consentimento.



**Faculdade Integrado INESUL**  
Instituto de Ensino Superior de Londrina  
Credenciado pela Portaria do MEC nº 2742, de 12/12/01

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE**

Eu, \_\_\_\_\_, por intermédio do presente termo de consentimento livre e esclarecido, concordo plenamente em participar do Projeto de Pesquisa intitulado \_\_\_\_\_  
que tem por objetivo \_\_\_\_\_.

Tenho conhecimento que o estudo, projeto, procedimento não provoca nenhum dano físico ou emocional, que não há risco em participar da pesquisa.

Concordo também que minha participação no projeto se dê a título gratuito, não recebendo, portanto nenhum honorário ou gratificação referente ao projeto de pesquisa, bem como, não estou sujeito a custear despesas para a execução do projeto.

Tenho conhecimento que tenho o direito de me retirar do projeto a qualquer momento desde que faça comunicação ao professor orientador da pesquisa, por escrito, previamente.

Concordo com a possibilidade de as informações relacionadas ao estudo serem inspecionadas pelo professor orientador da pesquisa e pelos membros do Comitê de Ética em Pesquisa – COEP/INESUL, que qualquer informação a ser divulgada em relatório ou publicação, deverá sê-lo de forma codificada, para que a confidencialidade seja mantida.

Assim sendo, acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas e explicadas para mim, descrevendo o estudo. Ficaram claros para mim, os propósitos da pesquisa, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

## ANEXO 2



**Faculdade Integrado INESUL**  
Instituto de Ensino Superior de Londrina  
Credenciado pela Portaria do MEC nº **2742**, de **12/12/01**

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia de acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo em participar, voluntariamente, deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidade ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que possa ter adquirido.

Londrina, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Participante da Pesquisa

(maior de dezoito anos de idade)

Nome completo:

CPF/MF:

Endereço:

Cidade:

Telefone:

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Responsável legal do Participante da Pesquisa

(quando menor de dezoito anos de idade)

Nome completo:

CPF/MF:

Endereço:

Cidade:

Telefone:

\_\_\_\_\_  
Assinatura do(a) pesquisador(a)

Nome completo:

CPF/MF:

Endereço:

Cidade:

Telefone:

### ANEXO 3

#### Questionário Nível de Estresse.

#### Questionario

Nome:

1. Como é seu dia ?
2. Como você se sente ao levantar de manha de sua cama ?
3. Você é uma pessoa tolerante ou perde a calma rápido?
4. Você dorme 8 horas por noite?
5. Faz alguma atividade física?
6. Como se sente no seu trabalho?
7. Como se sente de forma geral?
8. Tem algum problema de saúde?
9. Você faz uso de medicamentos ?
10. Você sente-se cansado ?
11. Tem dores de cabeça constante?
12. Esta sorri sempre ?
13. Como você se sente na sua casa?
14. Faz todas as refeições diárias?
15. Você e Feliz?
16. Se sente pressionado?
17. Sente sono sempre?
18. Tem vontade de não levantar da cama?
19. Consegue descansar durante o dia ?
20. Você é ansioso?



## ANEXO 4

### Questionário de Satisfação.

**Nome:**

**01)** Quais foram os problemas/lesões que o fizeram necessitar pelo método oferecido?

**02)** Como você classificaria o método de massagem utilizado para você?

Bom

Muito bom

Ótimo

Ruim

**03)** Você encontrou algum problema ou dificuldade com a massagem oferecida?

Sim

Não

Se sim, especifique.

**04)** Em uma escala de 0 a 10 você indicaria essa massagem para alguém ou para um amigo?

Londrina

2018