



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
PROGRAMA DE ESTUDOS PÓS-GRADUADOS EM GERONTOLOGIA
NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISA EM ENVELHECIMENTO**

ANDRÉ LEONARDO DA SILVA NESSI

**O “TOQUE” NA VIDA DO IDOSO — A MASSAGEM
GERONTOLÓGICA COMO UMA PROPOSTA INOVADORA PARA
O BEM-ESTAR**

SÃO PAULO - SP

Janeiro/2018

ANDRÉ LEONARDO DA SILVA NESSI

**O “TOQUE” NA VIDA DO IDOSO — A MASSAGEM
GERONTOLÓGICA COMO UMA PROPOSTA INOVADORA PARA
O BEM-ESTAR**

MEMORIAL

Memorial apresentado à Pontifícia Universidade Católica de São Paulo para fins de apreciação e aprovação, como exigência parcial à Banca de Qualificação de Mestrado em Gerontologia, inserida na área de concentração: Gerontologia Social, Linha de Pesquisa Gerontologia: Processo Político-Institucional e Práticas Sociais, do Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia, vinculado à FACHS, Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde, para obtenção do título de Mestre em Gerontologia, sob a orientação da orientadora Prof.^a Dr.^a Fláminia Manzano Moreira Lodovici.

SÃO PAULO - SP

Janeiro/2018

DEDICATÓRIA

A minha esposa amada, Áide Angélica de Oliveira Nessi.

A vida é vida, quando vivida e envolvida na vida de outra vida, assim tem sido a minha vida em sua vida.

Minha amiga, minha esposa, e minha companheira.

Meu eterno agradecimento pelo incentivo para eu fazer o Mestrado na Instituição, na qual ela se tornou Mestre em Gerontologia.

Aos meus amados filhos, André Leonardo M. Nessi, Lucas Francisco M. Nessi e Arthur M. Nessi.

Tocar e ser tocado, na forma mais simples e amável do toque, foi assim, dos primeiros dias de vida, até o momento ímpar da vida. Observar o crescimento foi compreender o envelhecimento e entender o amor eterno e profundo. Amo vocês.

AGRADECIMENTOS

Especial Agradecimento à CAPES - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, pela concessão da bolsa durante todo o período de realização deste mestrado.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, às minhas queridas e amadas avós, inspiradoras do meu real desejo de entender e atender idosos, onde tocar e ser tocado foi nossa rotina. Constança Nessi, mais que nunca iluminada em seus 94 anos, partiu em 23/04/2014, quando eu estava no processo de ingresso no mestrado. Maria de Freitas Valário, que também partiu em 27/07/2017, aos 94 anos. Também as pessoas que me deixaram muito sensibilizado durante o mestrado pela sua partida: a precoce de minha irmã aos 50 anos, Jaqueline Nessi, em 23/02/2017; tia Maria das Graças de Oliveira aos 74 anos, em 13/04/2017, tio Kurt Werner Zepf Buehler, aos 77 anos, em 01/10/2017, avó Cândida Borges de Oliveira da minha esposa, aos 94 anos, no dia 15/07/2017 e minha prima Sônia de Freitas, aos 43 anos em 09/01/2018.

Aos meus queridos docentes, que faço questão de nomear e agradecer, que foram muito importantes para todo o meu processo de conhecimento, paixão, e pesquisa na área da gerontologia. Muito obrigado: Flamínia Manzano Moreira Lodovici; Beltrina Côrte; Maria Helena Villas Bôas Concone; Nadia Dumara Ruiz Silveira; Paulo Renato Canineu; Elisabeth Frohlich Mercadante; Ruth G. da Costa Lopes; Luiz Alberto David Araujo Fernanda Alves da Cruz Gouveia Paulino; Salma Tannus Muchail; Silvana Tótora; Suzana Carielo da Fonseca.

Agradecimento ao Assistente da Coordenação da Pós-Graduação em Gerontologia, Sr. Rafael Quini Arbeche, sempre pronto para dar a informação correta e bem orientada. Um suporte muito importante para o mestrado.

Agradecimento a que foi coordenadora, Profa. Dra. Beltrina Côrte, pela especial atenção e a atual coordenadora Profa. Dra. Flamínia Manzano Moreira Lodovici, motivadora ímpar e muito atenciosa com todos os discentes.

Agradecimento muito especial a minha orientadora, Profa. Dra. Flamínia Manzano Moreira Lodovici, iniciando toda a pesquisa com a querida profa. Dra. Elizabeth F. Mercadante, o qual expresso todos os meus agradecimentos.

À Universidade Anhembi Morumbi, que forneceu seus laboratórios de Habilidades para as práticas e atendimentos aos idosos.

Ao seletto e querido grupo de idosos, que foram atenciosos, pacientes, gentis que, com a troca, aprendi muito com seus corpos no toque, suas sensações na fala, suas respostas para o crescimento da pesquisa.

Aos colegas de turma, de trabalho e amigos, pelo apoio, carinho e motivação.

**O “TOQUE” NA VIDA DO IDOSO — A MASSAGEM GERONTOLÓGICA
COMO UMA PROPOSTA INOVADORA PARA O BEM-ESTAR**

SUMÁRIO

I. MEMORIAL

1.1. Apresentação	09
1.2 Trajetória de vida pessoal, profissional e acadêmica	10
1.3 Apreciação do Mestrado e o diálogo com os professores do curso	14
1.4 Curriculum Vitae	17

II. TRABALHO DE PESQUISA DE MESTRADO

0. Resumo	73
1. Introdução	
1.1 Considerações iniciais	75
1.2. Justificativa pela seleção do tema	77
1.2. Problematização / Questões de Pesquisa / Hipóteses	81
1.3. Objetivos	
Objetivos Gerais	85
Objetivos Específicos	85
1.4. Referencial teórico	85
1.5. Metodologia da Pesquisa	121
2. Resultados da aplicação da massagem Epicrânia e Dorsal	128
3. Discussão dos dados. Síntese dos resultados.	140
4. Considerações finais	153
5. Cronograma	156
6. Referências bibliográficas	157
7. Anexos	166
Anexo I: Sequência da Massagem Epicrânia para Idosos	166
Anexo II: Sequência da Massagem Dorsal para Idosos	170
Anexo III: Ficha de Anamnese	171
Anexo IV: Inventário de sintomas de <i>stress</i> para adultos de	175

Lipp (2000) (ISSL)	
Anexo V: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	178
Anexo VI: Modelo do primeiro questionário-pesquisa para conhecer o perfil do idoso-voluntário	180
Anexo VII: Modelo do segundo questionário-pesquisa de satisfação do idoso-voluntário	184

O TOQUE NA VIDA DO IDOSO. MASSAGEM GERONTOLÓGICA. UMA PROPOSTA INOVADORA PARA O BEM-ESTAR

1.1 APRESENTAÇÃO

Este memorial apresentado ao Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia tem como objetivo fornecer subsídios aos componentes da Banca Examinadora, para análise da pesquisa desenvolvida, ora em etapa de Qualificação.

Elaborar este memorial foi perceber a importância de colocar em prática todo o conhecimento adquirido e armazenado sobre o envelhecimento e a velhice durante o decorrer do curso de Gerontologia, também avaliar e aplicar, como pesquisador, os conhecimentos de diferentes áreas ligadas ao idoso, como a da Educação Física, das terapias alternativas, de procedimentos outros para os cuidados com a saúde, para além dos farmacológicos.

É também refletir sobre a orientação filosófica deste Programa, que se funda em pressupostos de uma Gerontologia Social, com abordagem interdisciplinar voltada às problemáticas da pessoa idosa.

É em especial levar-me a orientar toda a minha atuação em Massagem no mercado, segundo o olhar gerontológico, em que os aspectos subjetivo-sociais são privilegiados, aos de uma orientação apenas biologicista ou psicologista.

Enfim, este Memorial fez-me especialmente voltar ao passado e recuperar dele, de minhas memórias de infância, memórias do corpo, memórias dos gestos e circunstâncias de infância, as motivações para a escolha do tema desta investigação, interligando, dessa maneira, minha vida pessoal, minha cotidianidade concreta, à vida atual de estudos e práticas junto às pessoas idosas.

1.2. TRAJETÓRIA PESSOAL E PROFISSIONAL

Minha formação inicial foi em Massoterapia; já aos 14 anos, realizei meus primeiros cursos, especializando-me logo depois, como Técnico em Massoterapia, aos 18 anos.

Após essa formação em nível médio, graduei-me no Bacharelado em Educação Física, entrando na faculdade aos 19 anos.

No segundo ano de faculdade apareceu-me a oportunidade de ficar 28 dias em Marselha, na França. Abracei a oportunidade e os 28 dias tornaram-se três anos de rica experiência em mais de 15 países na Europa.

Retornando ao Brasil, constituí família, na qual tive a felicidade de ter os filhos André e Lucas, ambos pequenos, quando então ocorreu a separação de minha primeira esposa. Os filhos, foram com a mãe morar nos Estados Unidos e eu, neste período, fui para Havana-Cuba, estudar Pós-Graduação em Massagem Desportiva e Terapêutica, no Instituto Manoel Farjado.

Retornando ao Brasil, nova família constituída, mais um filho amado, Arthur. Os três foram a minha inspiração para a realização do livro de minha autoria, **Massagem Anti-estresse - O Toque, tocar e ser tocado**, que foi um deslumbre fantástico para meus filhos, o que se reflete, hoje, na forma como são extremamente carinhosos e amáveis. Certamente desejei muito esta experiência do toque na relação sócio-afetiva e fraternal.

Minha experiência com a família, na minha infância, não foi das melhores. Uma mãe, no desabrochar de sua juventude, e um pai centrado nos seus prazeres, resultou em oito filhos, sendo eu o mais velho dos homens, e acima de mim, duas irmãs gêmeas. Por escolha dos dois, tomaram suas vidas independentemente, deixando os filhos. Resumindo a história, meu pai faleceu jovem aos 36 anos de idade, vítima de escolha errada, encerrando sua trajetória na Terra, com cirrose hepática e embolia pulmonar. Minha mãe, em suas vindas e idas, foi somente aos doze anos, que pude saber o que seria o convívio com uma mãe biológica.

Mas me marcou profundamente, quando com seis anos, andava eu de mãos dadas com o querido bisavô, Juozas Makaukas, passeando pelas calçadas de uma das maiores cidades desta capital paulistana, bem no centro velho, diante da estação da Luz até a Praça Ramos de Azevedo, onde tomava sorvete. Ficávamos na escadaria de frente ao grande Teatro Municipal de São Paulo, de onde apreciávamos toda a região dos terminais de ônibus da Praça das Bandeiras, onde no alto flamulava uma imensa bandeira do Brasil. À nossa direita ficava uma grande loja, o famoso Mappin e próximo à Mesbla, lojas de grande fama na época, mas que não existem mais. Quem viveu nesse tempo, a década de 70, pode entender profundamente o que significam estas recordações.

Mas o mais importante é saber que aquelas mãos grandes de um imigrante lituano, que me faziam sentir seguro, com aquele sábio que para tudo tinha uma resposta, antes de um Google da atualidade ou de uma enciclopédia daquela época, era meu bisavô que, com carinho, me fez sentir o valor da “avosidade”, do diálogo intergerações, do afeto humano de um ser a outro. Faleceu dois anos depois destas imagens imortalizadas em minhas lembranças infantis, mas que me valeram para sempre.

Desde a infância, de forma muito especial, fui educado pela minha querida avó paterna, a quem exalto, e faço as honras das conquistas a ela, que sempre me apoiou e incentivou: a minha querida avó Koste Nessi, aos 94 anos, que faleceu no ano da minha inscrição no mestrado. Ela acompanhou toda a minha história e a motivação para realizar o mestrado.

O mestrado inicialmente era em Ciência do Envelhecimento em outra instituição, porém minha esposa, Aide Angélica de Oliveira Nessi, Mestre em Gerontologia pela PUC-SP, foi minha principal motivadora para a realização deste mestrado, pelos constantes elogios a este curso com foco em Gerontologias Social, e sua aplicabilidade na vida profissional. Aide atua, como professora de Hidroginástica para Idosos, na Secretaria de Esportes da cidade de Caieiras, SP. As irmãs gêmeas, só fui encontrá-las com quase quinze anos de idade; tristemente, uma delas, Jaqueline Nessi, aos 50 anos, faleceu em

fevereiro de 2017, vítima de câncer de útero. Em relação aos irmãos, com quatro não tenho contato, criados por outras famílias.

O ano de 2017 foi um ano difícil, com falecimentos de pessoas queridas, além da minha irmã citada, de minha avó materna, a querida Maria de Freitas nos seus 94 anos; da tia da minha esposa, aos 75 anos; de minha tia, Rute aos 76 anos; da avó da minha esposa, aos 94 anos.

Bem, por que escolhi a Massagem, como tema de formação e atuação no mercado? Brevemente, contando a minha entrada nesta atividade: eu, aos 13 anos, jogava bola com um grupo de japoneses, os quais me chamavam de gaijin (estrangeiro, em sua língua). Com os onze garotos jogando no campeonato em Guainazes, bairro da zona leste de São Paulo. Ganhamos a final, ficamos todos pulando próximo da trave do gol. Contudo, ninguém nos informou que ali era um aterro e havia um poço. A tampa abriu e quatro garotos foram engolidos pelo buraco aberto do nada. Era poço seco, mas com colunas de construção, fui o primeiro e caí sobre uma das colunas, lesionando gravemente meu tornozelo direito, o que me atrapalhou em muitas atividades futuras. Mas após minha recuperação no Hospital Santa Marcelina, a convite de um amigo, fui para Itapeverica da Serra conhecer uma clínica de tratamentos naturais, chamada de Clínica Retiro. Assim que os donos, um simpático casal, souberem do meu caso e conheceram a minha situação pessoal e familiar, ofereceram-me graciosamente o tratamento.

Aos poucos, fui me recuperando até um dia ser convidado naquela mesma Clínica para assumir a posição de Assistente do Departamento de Massagem. Muito jovem, aceitei e trilhei por toda a minha carreira com o trabalho de massagem, em que o tocar é a atividade principal da ação da massagem, embora os movimentos, as manobras aí envolvidas e os efeitos que acarretam na pessoa em tratamento, são possíveis, conforme a formação e a especialização adequadas a essas práticas, aplicadas por um profissional.

A Educação Física foi a opção para a continuidade de meus estudos, porque na época atuava nos esportes com massagem, tanto individual quanto coletiva. Junto à Graduação, fiz o curso de Auxiliar de Enfermagem, entrando posteriormente no INCOR-SP, o que me foi uma rica experiência. No próprio

INCOR, o Dr. Adib Jatene, cirurgião cardíaco e referência nacional e internacional, na hora de paramentar para uma cirurgia, questionou-me sobre o que eu havia feito para poder estar manipulando junto aos médicos, nos intervalos.

Além de Massagem, fiz vários cursos de Quiroprática. Fui, nessa ocasião, convidado para participar de uma cirurgia especial, a do então Governador do Estado, o Prof. Mário Covas. Entre tantos pacientes atendidos, um em especial fez com que eu tomasse a decisão de abrir um espaço para minhas atividades na região do Belenzinho, bairro da Zona Leste. Foi o Instituto Nessi de Massoterapia, onde nossos principais clientes eram os idosos. Entre eles, o Sr. Álvaro Coelho, que veio a falecer aos 97 anos. Gostava da massagem e a recebia todos os dias, até duas vezes diariamente. Foi uma motivação muito grande para eu poder estudar sobre os benefícios da massagem em idosos.

Quem diria que em alguns anos estarei eu trabalhando aos 14 anos com massagem, cuidando de pessoas de todas as idades, mas sempre me fascinava cuidar de alguém que estava na longevidade de seus anos de vida. Hoje no ano dos meus 50 anos. Abracei a linda profissão de massoterapeuta, mas também na formação de educação física, apliquei em todas as atividades a massagem. Desde expressão corporal, massagem esportiva para todos esportes coletivos ou individuais. Avançando, fiz duas pós-graduações e defendi a ideia da massagem para o bem-estar, o que resultou no livro **Massagem Anti-estresse – Uma abordagem teórica e prática para o bem estar.**

Seguindo nesta jornada do “toque” e da massagem, percorri um bom trecho com grandes autores e pesquisadores do assunto. Morando por três anos na Europa, um ano em Cuba. No anseio de mais informações e conceitos sobre massagem. Nestas oportunidades, fui me aproximando do idoso, não mais meu bisavô, mas meus clientes, em potenciais idosos, acima de 60 anos, em mais de 20 anos, foi uma parcela de mais 60% dos meus clientes.

Chegou a decisão de fazer o mestrado, iniciando o processo seletivo para o mestrado em Ciência do Envelhecimento, quando incentivado pela

minha esposa Aide Angélica de Oliveira Nessi, a prosseguir com meus estudos onde ela estudou e adorou —, o mestrado em Gerontologia na PUC-SP.

Passando pelo processo de inscrição, chegou à entrevista, que abriu mais ainda minha alegria e vontade de estudar e conhecer o deslumbre do envelhecer bem, em uma entrevista realizada com a professora Dra. Flaminia, que passou no final do mestrado a ser a minha orientadora.

O que agradeço a Deus é a oportunidade de conviver com todos os idosos que fizeram de minha vida uma missão, um exercício de práticas cotidianas de muito prazer, e de me exercitar em um objeto de estudo e trabalho maravilhoso, tão necessário como o ar que respiro: a Massagem Gerontológica.

“Aqui se tem a arte do fazer ligada à arte do viver...”, evocando-me Michel De Certeau¹ — foi o enunciado pela minha orientadora, ao ler esta minha trajetória de vida pessoal, acadêmica e profissional, comentário que não posso deixar de incluir como último parágrafo desta parte, por ter me tocado muito.

A seguir, a apreciação do Curso de Gerontologia e sobre o contato com os docentes do curso.

1.3 Apreciação do Mestrado e do contato com os professores do curso

Quando entrei no Mestrado, a primeira pergunta realizada tanto pelos discentes como pelos docentes era: Por que o tema de seu interesse é Massagem?, muitos imaginando que eu fosse da área da Fisioterapia.

Cada professor tinha uma opinião e sua curiosidade sobre minha atuação em Massagem. Mas aos poucos fui construindo com o conhecimento adquirido nas aulas e encontros, o reconhecimento da grande relevância dessa atividade para a área do envelhecimento e da velhice.

¹ A referência é ao livro: DE CERTEAU, M.; GIARD, L.; MAYOL, P. **A invenção do cotidiano**. Trad.: Ephraim F. Alveds e Lúcia Endilich Orth. (11^a ed.). São Paulo: Vozes.

Hoje, parece-me que o tema passou a ser bem mais reconhecido entre colegas e professores, tanto que o venho explorando, em Resumos para Comunicações Orais em inúmeros eventos na PUC-SP, e pelo Brasil representando nossa Gerontologia, e sempre com excelente receptividade.

Importantes motivadoras de minha escrita foram a Prof.^a Beltrina da Purificação da Côrte Pereira, com toda a orientação técnica, a Prof.^a Elizabeth Frohlich Mercadante, como primeira orientadora, com seu carisma, orientando sobre a importância de colocar filósofos, sociólogos e antropólogos na escrita.

Prof.^a Flaminia Manzano Moreira Lodovici que, com acolhimento, simpatia e sabedoria, orientou-me de modo sem igual, com paciência, com respeito ao pensamento do outro, e colocações muito apropriadas para enriquecer meus textos, fazendo-me valorizar e inserir minha própria história de vida junto à construção dos conhecimentos em Gerontologia.

Não menos, e muito importante, o Prof. Dr. Paulo Renato Canineu, com seus conhecimentos sobre os aspectos fisiológicos e as patologias no envelhecimento, me ajudou muito no enriquecimento da pesquisa.

Prof.^a Nádia Dumara Ruiz, a primeira professora a me fazer refletir sobre o por quê? E utilizar o que estava na mídia, nos canais de comunicação e interagir com eles, trazendo novas luzes para a pesquisa.

Prof.^a Maria Helena Villas Bôas Concone, simpatia de primeiro contato, é a verdadeira personificação do idoso, novos ganhos no prolongamento do que ela ama: lecionar.

Prof.^a Fernanda Paulino que, através da mobilização da turma e orientando sobre ações sociais e eventos, foi onde consegui as minhas amostras para as práticas na pesquisa.

Prof.^a Ruth G. da Costa Lopes, emblemática no primeiro contato, porém, fez com que eu mergulhasse na desconstrução do conceito de família tradicional para a constituição de uma família calorosa, acolhedora e consciente de suas ações.

Prof. Luis Alberto David Araujo, mestre das leis, fez-me enriquecer os textos, associando as leis em favor dos idosos, com leitura e estudo profundo do Estatuto do Idoso.

1.4. CURRICULUM VITAE

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/0128791217639606>

André Leonardo da Silva Nessi

Curriculum Vitae
2018

Dados pessoais

Nome André Leonardo da Silva Nessi
Filiação Leonardo Sérgio Nessi e Brasilina de Freitas da Silva
Nascimento 09/10/1968 - São Paulo/SP - Brasil
Carteira de Identidade 176124445 SSP - SP - 15/12/1982
CPF 060.449.908-69

Endereço residencial Rua João Caetano, 62
 Mooca - São Paulo
 03150-062, SP - Brasil
 Telefone: 011 58741217

Endereço profissional Universidade Anhembi Morumbi, Graduação em Estética
 Rua Dr. Almeida Lima, 1134
 Mooca - Sao Paulo
 03164-000, SP - Brasil
 Telefone: 11 27904237

Endereço eletrônico

E-mail para contato: andrenessi@yahoo.com.br
 E-mail alternativo prof.andrenessi@gmail.com

Formação acadêmica/titulação

- 2016** Mestrado em Gerontologia.
 Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, PUC/SP, São Paulo, Brasil
 Título: Importância da massagem e hidratação da pele do idoso-massagem gerontológica
 Orientador: Elizabeth F. Mercadante
 Co-orientador: Beltrina Côrte
 Bolsista do(a): Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
- 2002 - 2002** Especialização em Massagem Terapêutica e Desportiva.
 INSTITUTO SUPERIOR MANUEL FARJADO, ISMF, Cuba
 Título: Influência da Massagem Pré e Pós prática esportiva
 Orientador: Prof. Jorge
- 2000 - 2001** Especialização em Pós Fisiologia do Exercício.
 CENTRO UNIVERSITARIO UNIFMU, UNIFMU, São Paulo, Brasil
 Título: Influência da Massagem Sueca na Diminuição da Fadiga em Atletas de Natação e Handebol
 Orientador: Prof. Dr. Francisco Navarro.
- 1989 - 1999** Graduação em Educação Física.
 CENTRO UNIVERSITARIO UNIFMU, UNIFMU, Sao Paulo, Brasil
 Título: Estudo dos Efeitos Neurofisiológicos da Massagem aplicados à

prática desportiva
Orientador: Prof. Dr. Douglas Roque Andrade

Formação complementar

- 2017 - 2017** Curso de curta duração em Fibrocell Redux. (Carga horária: 1h).
Universidade Anhembi Morumbi, UAM, Sao Paulo, Brasil
- 2017 - 2017** Curso de curta duração em História de São Paulo: Caricaturas na literatura do pré-modernismo. (Carga horária: 3h).
Centro de Integração Empresa Escola, CIEE, Brasil
- 2017 - 2017** Curso de curta duração em História de São Paulo: Barroco e ecletismo no patrimônio sacro de SP. (Carga horária: 2h).
Centro de Integração Empresa Escola, CIEE, Brasil
- 2017 - 2017** Curso de curta duração em Gestão de Academias. (Carga horária: 22h).
Instituto Fitness Brasil, IFB, Brasil
- 2017 - 2017** Curso de curta duração em Techniques de Massage French Touch. (Carga horária: 10h).
Universidade Anhembi Morumbi, UAM, Sao Paulo, Brasil
- 2017 - 2017** Curso de curta duração em Preparação Corporal para o movimento funcional. (Carga horária: 4h).
Instituto Fitness Brasil, IFB, Brasil
- 2017 - 2017** Curso de curta duração em Alongamento e Liberação miofacial. (Carga horária: 8h).
Instituto Fitness Brasil, IFB, Brasil
- 2017 - 2017** Curso de curta duração em Envelhecimento e exercício. (Carga horária: 4h).
Instituto Fitness Brasil, IFB, Brasil
- 2017 - 2017** Curso de curta duração em Gerontologia. (Carga horária: 4h).
Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento, NEPE, Brasil
- 2017 - 2017** Curso de curta duração em Jornada de Massaterapia. (Carga horária: 6h).
Escola de Estética Facial e Corporal, BEL'ART, Brasil
- 2017 - 2017** Curso de curta duração em Meeting de Terceira Idade: Envelhecimento Saudável. (Carga horária: 10h).
Korpuus, KORPPUS, Brasil
- 2017 - 2017** Curso de curta duração em A convivência entre gerações no ambiente corporativo. (Carga horária: 3h).
Centro de Integração Empresa Escola, CIEE, Brasil
- 2017 - 2017** Curso de curta duração em Avaliação Física Funcional e Genética. (Carga horária: 20h).
Federação Internacional de Educação Física, FIEF, Foz do Iguaçu, Brasil
- 2017 - 2017** Curso de curta duração em Corpo e Movimento na Terceira Idade. (Carga horária: 20h).
Federação Internacional de Educação Física, FIEF, Foz do Iguaçu, Brasil
- 2017 - 2017** Curso de curta duração em Firmax Up Redux. (Carga horária: 1h).
Universidade Anhembi Morumbi, UAM, São Paulo, Brasil

- 2017 - 2017** Curso de curta duração em Master Class: design for Ageing. (Carga horária: 8h).
International Society for Gerontechnology, ISG, Holanda
- 2017 - 2017** Curso de curta duração em Avaliação: estratégias avançadas. (Carga horária: 20h).
Universidade Anhembi Morumbi, UAM, São Paulo, Brasil
- 2017 - 2017** Curso de curta duração em Avaliação: Princípios e Estratégias. (Carga horária: 20h).
Universidade Anhembi Morumbi, UAM, São Paulo, Brasil
- 2017 - 2017** Curso de curta duração em Avaliação: Princípios e Estratégias. (Carga horária: 20h).
Universidade Anhembi Morumbi, UAM, São Paulo, Brasil
- 2017 - 2017** Curso de curta duração em Criatividade e motivação nas aulas de educação física escolar: ideias e prá. (Carga horária: 4h).
Instituto Phorte Educação, IPE, Brasil
- 2016 - 2016** Curso de curta duração em Código de conduta e Ética da Laureate. (Carga horária: 20h).
Laureate Education INC, LE, Brasil
- 2016 - 2016** Curso de curta duração em Avaliação e prescrição de exercícios posturais. (Carga horária: 4h).
Instituto Fitness Brasil, IFB, Brasil
- 2016 - 2016** Curso de curta duração em Coluna vertebral: seleção de exercícios e progressões na prevenção e tratam. (Carga horária: 4h).
Instituto Fitness Brasil, IFB, Brasil
- 2016 - 2016** Curso de curta duração em Exercício e medicina esportiva. (Carga horária: 4h).
Instituto Fitness Brasil, IFB, Brasil
- 2016 - 2016** Curso de curta duração em Workshop de técnicas de relaxamento e alongamento. (Carga horária: 4h).
Instituto Fitness Brasil, IFB, Brasil
- 2016 - 2016** Curso de curta duração em VII Seminário de direito e legislação desportiva. (Carga horária: 12h).
Conselho Federal de Educação Física, CONFEF, Brasil
- 2016 - 2016** Curso de curta-duração em Prescrição de treinamento para saúde e bem-estar: por que aplicar avaliação. (Carga horária: 4h).
Conselho Regional de Educação Física de São Paulo, CREF/SP, Brasil
- 2016 - 2016** Curso de curta duração em Organización de eventos deportivos. (Carga horária: 15h).
Escuela Nacional de Educación Física, ENEF, Paraguai
- 2016 - 2016** Curso de curta duração em Elaboração de projetos e organização de eventos. (Carga horária: 20h).
Federação Internacional de Educação Física, FIEF, Foz do Iguaçu, Brasil
- 2016 - 2016** Curso de curta duração em Avaliação Física Funcional. (Carga horária: 12h).
Federação Internacional de Educação Física, FIEF, Foz do Iguaçu, Brasil

- 2016 - 2016** Curso de curta duração em V Seminário de Atividade Física na atenção à saúde. (Carga horária: 12h).
Conselho Federal de Educação Física, CONFEF, Brasil
- 2016 - 2016** Curso de curta duração em Epígrafe. (Carga horária: 16h).
Academia Inter Americana de Estética Médica, AIEM, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Preparação Física Moderna em Lutas. (Carga horária: 15h).
Federação Internacional de Educação Física, FIEP-BR, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Estratégias de Coaching para gestores. (Carga horária: 15h).
Federação Internacional de Educação Física, FIEP-BR, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Avaliação postural: indicações e contra-indicações. (Carga horária: 15h).
Federação Internacional de Educação Física, FIEP-BR, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em kinesiotape neuro-muscular: básico e avançado. (Carga horária: 12h).
Korppus, KORPPUS, Rio de Janeiro, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Drenagem linfática corporal: aplicação prática. (Carga horária: 12h).
Korppus, KORPPUS, Rio de Janeiro, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Clínica de reabilitação de lesões. (Carga horária: 20h).
Universidade do Estado do Pará, UEPA, Belém, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta-duração em Cross-Trainer. (Carga horária: 20h).
Universidade do Estado do Pará, UEPA, Belém, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Cross-Trainer. (Carga horária: 20h).
Universidade do Estado do Pará, UEPA, Belém, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Rítmos Recreativos para Escolas e Academias. (Carga horária: 8h).
Faculdade Unigran Capital, UNIGRAN, Campo Grande, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Bandagens Funcionais: Práticas e Evidências Científ. (Carga horária: 22h).
Conselho Regional de Educação Física do Rio Grande do Sul, CREF/RS, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Power Schtreching Alongamento e flexibilidade. (Carga horária: 22h).
Conselho Regional de Educação Física do Rio Grande do Sul, CREF/RS, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Professional Advanced. (Carga horária: 42h).
Projeto Inglês para São Paulo, PISP, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Bandagens Funcionais: Práticas e Evidências Científ. (Carga horária: 22h).
Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, PUC-RS, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Power Schtreching Alongamento e flexibilidade.

- (Carga horária: 22h).
Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, PUC-RS, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Tandem massage. Técnica de massagem corporal sincr. (Carga horária: 8h).
Faga promoção de eventos S/A, FGL, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Clínica de Corrida de Rua. (Carga horária: 8h).
Instituto ENAF Educação e Pesquisa, ENAF, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Terceira Idade Fitness. (Carga horária: 3h).
Instituto ENAF Educação e Pesquisa, ENAF, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em gestão e marketing de Academias. (Carga horária: 4h).
Conselho Regional de Educação Física de São Paulo, CREF/SP, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Do DNA ao Doping Genético:Como a Genética Irá revo. (Carga horária: 4h).
Conselho Regional de Educação Física de São Paulo, CREF/SP, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Primeiros Socorros na Educação Física e no esporte. (Carga horária: 4h).
Conselho Regional de Educação Física de São Paulo, CREF/SP, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Avaliação e tratamento das patologias de membros s. (Carga horária: 8h).
BSB Fitness, BSB, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Primeiros Socorros Aplicados a sala de musculação. (Carga horária: 8h).
BSB Fitness, BSB, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Simpósio Internacional de Fisiologia do Exercício. (Carga horária: 8h).
Instituto ENAF Educação e Pesquisa, ENAF, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Avaliação Física e prescrição de exercícios. (Carga horária: 8h).
Instituto ENAF Educação e Pesquisa, ENAF, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Transição para sala de aula on-line. (Carga horária: 20h).
Laureate Faculty Development Program, UAM, Brasil
- 2015 - 2015** Curso de curta duração em Introdução à Educação Online,Hybrid e Blended. (Carga horária: 20h).
Laureate Faculty Development Program, UAM, Brasil
- 2014 - 2014** Curso de curta duração em Professores Laureate no século XXI. (Carga horária: 20h).
Universidade Anhembi Morumbi, UAM, Sao Paulo, Brasil
- 2014 - 2014** Curso de curta duração em Professional English. (Carga horária: 40h).
Projeto Inglês para São Paulo, PISP, Brasil
- 2014 - 2014** Curso de curta duração em Pré- e pós-cirúrgicos,recursos clínicos e estéticos. (Carga horária: 2h).
Peel Line Centro de Aperfeiçoamento Integrado, PLCAI, Brasil

- 2014 - 2014** Curso de curta duração em Ejercicio Físico adaptado. (Carga horária: 15h).
Federación Internacional de Educación Física -Bolívia, FIEP-BO, Bolívia
- 2014 - 2014** Curso de curta duração em Competências Profissionais Laureate. (Carga horária: 20h).
Universidade Anhembi Morumbi, UAM, São Paulo, Brasil
- 2014 - 2014** Curso de curta duração em Terapias manuais nas lesões do Esporte. (Carga horária: 6h).
Universidade Estácio de Sá-CE, UES, Brasil
- 2014 - 2014** Curso de curta duração em 3ª Idade -Ginástica-Saúde e bem-estar. (Carga horária: 12h).
Universidade Estácio de Sá-CE, UES, Brasil
- 2014 - 2014** Curso de curta duração em Gestão de Academias. (Carga horária: 12h).
Universidade Estácio de Sá-CE, UES, Brasil
- 2014 - 2014** Curso de curta duração em Clase de Tango de Iniciación. (Carga horária: 2h).
Madero Tango, MT, Argentina
- 2014 - 2014** Curso de curta duração em Actividades recreativas para Adulto Mayor. (Carga horária: 15h).
Federación Internacional de Educación Física -Bolívia, FIEP-BO, Bolívia
- 2013 - 2013** Curso de curta duração em A mensagem que queremos. (Carga horária: 3h).
Universidade Anhembi Morumbi, UAM, São Paulo, Brasil
- 2013 - 2013** Curso de curta duração em Educação Física, Esportes adaptados e a inclusão. (Carga horária: 15h).
Universidade Federal de Santa Maria, UFSM, Santa Maria, Brasil
- 2013 - 2013** Curso de curta duração em Mensagem que passamos. (Carga horária: 3h).
Universidade Anhembi Morumbi, UAM, São Paulo, Brasil
- 2013 - 2013** Elaboração de projetos de pesquisas. . (Carga horária: 3h).
Universidade Anhembi Morumbi, UAM, São Paulo, Brasil
- 2013 - 2013** Postura saudável - fala fluente. . (Carga horária: 3h).
Universidade Anhembi Morumbi, UAM, São Paulo, Brasil
- 2013 - 2013** Iniciação científica tecnologia e inovação. (Carga horária: 3h).
Universidade Anhembi Morumbi, UAM, Sao Paulo, Brasil
- 2013 - 2013** Imagem pessoal e Corporativa. . (Carga horária: 3h).
Universidade Anhembi Morumbi, UAM, Sao Paulo, Brasil
- 2012 - 2012** Metodologias ativas em Dança. . (Carga horária: 3h).
Universidade Anhembi Morumbi, UAM, Sao Paulo, Brasil
- 2012 - 2012** Avaliação por portfólio. . (Carga horária: 3h).
Universidade Anhembi Morumbi, UAM, Sao Paulo, Brasil
- 2012 - 2012** Instrumentos de Avaliação. . (Carga horária: 3h).
Universidade Anhembi Morumbi, UAM, Sao Paulo, Brasil
- 2012 - 2012** Avaliação da Aprendizagem no Ensino Superior. . (Carga horária: 3h).
Universidade Anhembi Morumbi, UAM, Sao Paulo, Brasil

2012 - 2012	Curso de curta duração em Clínica de exercícios posturais:cinesioterapia cor. (Carga horária: 12h). Korppus, KORPPUS, Rio De Janeiro, Brasil
2012 - 2012	Professores e alunos calouros. . (Carga horária: 3h). Universidade Anhembi Morumbi, UAM, Sao Paulo, Brasil
2012 - 2012	Tipos de personalidade e leitura corporal em sala. . (Carga horária: 3h). Universidade Anhembi Morumbi, UAM, Sao Paulo, Brasil
2012 - 2012	Cognição ,relacionamento e criatividade. . (Carga horária: 3h). Universidade Anhembi Morumbi, UAM, Sao Paulo, Brasil
2012 - 2012	Comitê de ética em pesquisa/plataforma Brasil. . (Carga horária: 3h). Universidade Anhembi Morumbi, UAM, Sao Paulo, Brasil

Atuação profissional

1. Universidade Anhembi Morumbi - UAM

Vínculo institucional

2010 - Atual Vínculo: Celetista , Enquadramento funcional: Professor Titular , Carga horária: 35, Regime: Parcial
Outras informações:
Projeto de Pesquisa com Técnicas de Massagens aplicadas para o Bem Estar.

2010 - Atual Vínculo: Professor , Enquadramento funcional: Professor Universitário , Carga horária: 35, Regime: Parcial

2. Universidade Gama Filho - UGF

Vínculo institucional

2002 - 2009 Vínculo: Colaborador , Enquadramento funcional: Professor Convidado Especial, Regime: Parcial
Outras informações:
Pós Graduação em Atividade Física Adaptada - Tema: Seminário de Técnicas de Massagens para Atividade Física Adaptada
Pós Graduação em Dança - Tema: Técnicas Manuais aplicadas à Dança

3. CENTRO UNIVERSITARIO UNIFMU - UNIFMU

Vínculo institucional

2001 - 2009 Vínculo: Colaborador , Enquadramento funcional: Professor convidado especial, Regime: Parcial
Outras informações:
Pós Graduação em Musculação - Tema: Massagem Aplicada à Musculação
Pós Graduação em Treinamento Personalizado - Tema: Massagem aplicada ao Trabalho do Personal
Pós Graduação em Biomecânica - Tema: Técnicas de Massagem aplicada
Pós Graduação em Dança - Tema: Técnicas manuais aplicadas à

4. Federação Internacional de Educação Física - FIEP-SP

Vínculo institucional

2013 - Atual Vínculo: Voluntariado , Enquadramento funcional: Parcial , Carga horária: 10, Regime: Parcial
 Outras informações:
 Delegado Regional da Federação Internacional de Educação Física representando todo o estado de São Paulo nas suas ações e divulgações. Difundir a Educação física enquanto ciência e atuação profissional.

5. Instituto Federal de Alagoas - Matriz - IFAL

Vínculo institucional

2011 - Atual

Projetos

Projetos de pesquisa **2011 - Atual** GERGILA

Descrição: Grupo de Ergonomia e Ginástica Laboral

Situação: Em andamento Natureza: Projetos de pesquisa

Alunos envolvidos: Graduação (1); Especialização (2); Mestrado acadêmico (2);

Integrantes: André Leonardo da Silva Nessi; Aide Angelica de Oliveira Nessi; Cássio Hartmann (Responsável); sandra Antunes Rocha

2011 - 2012 Efeitos Fisiológicos aplicados à Massagem

Descrição: Pesquisa sobre a prática da Massagem na promoção do Bem Estar em grupos de Bebês, adultos e Idosos.

Situação: Concluído Natureza: Projetos de pesquisa

Alunos envolvidos: Graduação (22);

Integrantes: André Leonardo da Silva Nessi (Responsável); ;

Áreas de atuação

1. Educação Física
2. Estética
3. Fisioterapia e Terapia Ocupacional
4. Enfermagem
5. Gerontologia
6. Saúde Coletiva

Idiomas

Inglês Compreende Razoavelmente , Fala Pouco , Escreve Pouco , Lê Razoavelmente

Espanhol	Compreende Razoavelmente , Fala Pouco , Escreve Pouco , Lê Razoavelmente
Francês	Compreende Bem , Fala Bem , Escreve Pouco , Lê Bem

Prêmios e títulos

2017	Agradecimento Especial, Delegacia Regional do Paraná
2017	Delegado Regional da FIEP em São Paulo, Fédération Internationale D' Education Physique
2017	Diploma de Honra, BEUATY FAIR
2017	Diploma de Honra, Assembleia Legislativa de São Paulo
2016	Diploma de Honra ao Mérito, Movimento Assessoria de Eventos -ENAF
2016	Diploma de Honra em reconhecimento das realizações como professor/profissional, Câmara Municipal de São Paulo
2016	Diploma de Honra profº José Geraldo Massucato, Federação Internacional de Educação Física
2016	Homenagem ao dia do profissional de Educação Física, Conselho regional de Educação Física CREF/SP
2016	Sección Internacional de Historia -Reconocimiento, Federación Internacional de la Educación Física
2016	Top Fiep Brasil, Federação Internacional de Educação Física
2015	Certificado de Honra, Universidade Paulista -UNIP Marquês
2015	Diploma de Honra ao Centenário do prof. Antônio Boaventura da Silva, Delegacia nacional da FIEP Brasil
2015	Honraria pela delegacia regional da FIEP do Rio Grande do Sul, FIEP_RS
2012	Diplôme d'Honneur, International Scientific Congress of Esthetics
2012	TOP FIEP - 2011/2012 - 2o Lugar com o Livro Massagem Antiestresse, Fédération Internationale D'Éducation Physique
2011	Díploma de Honor, Secretaria de Deportes de Santa Cruz de La Sierra
2011	Troféu Cruz de Malta de Santa Cruz de La Sierra - Bolívia, Secretaria de Deportes de Santa Cruz de La Sierra
2010	Troféu TOP FIEP - 1o Lugar como Autor do Livro Massagem Antiestresse, FIEP - Federação Internacional de Educação Física
2007	Troféu TOP FIEP - 1o Lugar como Professor, FIEP - Federação Internacional de Educação Física
2006	Troféu TOP FIEP - 2o Lugar como Autor do Livro Massagem Antiestresse, FIEP - Federação Internacional de Educação Física - Foz de Iguaçu - PR

2006	Troféu TOP FIEP - 2o Lugar como Profissional/Professor, FIEP - Federação Internacional de Educação Física
2002	Troféu TOP ENAF - Como Professor em Sports & Medicine, ENAF - Encontro Nacional de Atividade Física
1996	Título de Massoterapeuta do Ano, ABM - Associação Brasileira de Massoterapia
1992	Quiroprático do Ano, AJONS - Associação Josoense de Massoterapia do Vale do Paraíba - SJC - SP
1989	Título de Massoterapeuta do Ano, ABM - Associação Brasileira de Massoterapia
1988	Título de Massoterapeuta do Ano, ABM - Associação Brasileira de Massoterapia - SJRP - SP

Produção

Produção bibliográfica

Livros publicados

1. NESSI, A. L. S.

MASSAGEM ANTIESTRESSSE - Uma abordagem teórica e prática para o Bem Estar. São Paulo : Phorte Editora, 2010, v.1. p.144.

Palavras-chave: Massagem; Bem Estar; Relaxamento; Antiestresse;

Áreas do conhecimento : Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Saúde Coletiva

Capítulos de livros publicados

1. NESSI, A. L. S.

Massagem Recreativa In: Recreação Total.1 ed.Jundiaí : Editora Fontoura, 2015, v.1, p. 75-86.

Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

2. NESSI, A. L. S.

Breve história da Massagem In: recursos Técnicos em Estética.1 ed.São Caetano do Sul : Difusão Editora, 2013, v.1, p. 73-83.

Áreas do conhecimento : Estética

3. NESSI, A. L. S.

Exercícios e massagem aquática aplicada à estética In: Spaterapia.1 ed.São Caetano do Sul : Difusão Editora, 2013, v.1, p. 297-317.

Áreas do conhecimento : Estética

4. NESSI, A. L. S.

Massagem com conchas In: Spaterapia.1 ed.São Caetano do Sul : Difusão Editora, 2013, v.1, p. 255-268.

Áreas do conhecimento : Estética

5. NESSI, A. L. S.

Massagem com Pindas chinesas In: Spaterapia.1 ed.São Caetano do Sul : Difusão Editora, 2013, v.1, p. 229-254.

Áreas do conhecimento : Estética

6. NESSI, A. L. S.

Massagem Epicrânia In: Spaterapia.1 ed.São Caetano do Sul : Difusão Editora, 2013, v.1, p. 269-282.

Áreas do conhecimento : Estética

7. NESSI, A. L. S.

Massagem Podal In: Spaterapia.1 ed.São Caetano do Sul : Difusão Editora, 2013, v.1, p. 283-295.

Áreas do conhecimento : Estética

8. NESSI, A. L. S.

Massagem relaxante corporal In: Recursos técnicos em estética.1 ed.São Caetano do Sul : Difusão Editora, 2013, v.1, p. 85-111.

Áreas do conhecimento : Estética

9. NESSI, A. L. S.

COMUNICAÇÃO PARA O SUCESSO In: Fundamentos da Estética I: Orientações e Negócios.10 ed.São Paulo : Cengage Learning, 2011, v.1

Palavras-chave: Aparência Pessoal, Cosmetologia, Beleza Corporal

Áreas do conhecimento : Saúde Coletiva

Setores de atividade : Atividades profissionais, científicas e técnicas

10. TEIXEIRA, Luzimar; NESSI, A. L. S.

MASSAGEM INTEGRATIVA Aplicada à Atividade Física Adaptada In: ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA - da teoria à prática.01 ed.São Paulo : Phorte Editora, 2008, v.01, p. 437-453.

Palavras-chave: Educação Física,, Exercícios físicos, Aspectos fisiológicos

Áreas do conhecimento : Educação Física

Trabalhos publicados em anais de eventos (completo)

1. NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.; LODOVICI, F.

Análise da pele idosa pré e pós massagem com aparelho SkinUp In: II Congresso Brasileiro de Gerontecnologia, 2017, Ribeirão Preto.

Revista da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto: , 2017. v.50. p.23 - 26

Palavras-chave: Massagem, envelhecimento, hidratação

Áreas do conhecimento : Estética, Gerontologia

2. NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.; ORLANDINI, D. L.; TEJEDA, F. S.; SILVA, L. E. N.

A influência da massagem antiestresse no bem estar e no relaxamento muscular em praticantes de dança do ventre In: XIII Congresso Científico latino Americano, 2016, Foz do Iguaçu.

FIEP Bulletin. Foz do Iguaçu: New Word Gráfica LTDA, 2016. v.86. p.514 - 520

Palavras-chave: Bem Estar, Dança do ventre, massagem antiestresse

Áreas do conhecimento : Estética, Educação Física

3. NESSI, A. L. S.; LESSA, B.; ANDRIANI, D. A.; CARBONELLI, J.; NASSER, P. G.

Benefícios da massagem Relaxante na qualidade do sono In: XIII Congresso Científico latino Americano, 2016, Foz do Iguaçu.

FIEP Bulletin. Foz do Iguaçu: New Word Gráfica LTDA, 2016. v.86. p.476 - 480

Palavras-chave: Massagem, Relaxamento, Sono

Áreas do conhecimento : Estética

4. NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.; HARTMANN, C.; SANTOS, G. J.

Componentes da Aptidão Física relacionados à saúde In: XIII Congresso Científico latino Americano, 2016, Foz do Iguaçu.

FIEP Bulletin. Foz do Iguaçu: New Word Gráfica LTDA, 2016. v.86. p.31 - 35

Palavras-chave: Força, Flexibilidade, Composição Corporal

Áreas do conhecimento : Educação Física, Saúde Coletiva

5. NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.; LIMA, A. V. S.; CHERUTE, B. R.; MOURA, S. O.; PINHEIRO, T. F.

Verificar efeitos fisiológicos e psicológicos da Quick massage e massagem Podal em voluntários espontâneos atendidos por esteticistas In: XIII Congresso Científico Latino Americano, 2016, Foz do Iguaçu.

FIEP Bulletin. Foz do Iguaçu: New Word gráfica LTDA, 2016. v.86. p.365 - 369

Palavras-chave: Efeitos fisiológicos, Quick Massage, Massagem podal

Áreas do conhecimento : Estética, Educação Física

6. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; HENICKA, F.; PEREIRA, T. S.; RODRIGUES, F.; SOUZA, L. S.

A influência da massagem antiestresse na capacidade de manter apnéia In: XII Congresso Científico latino-Americano, 2015, Foz do Iguaçu.

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2015. v.85. p.310 - 313

Palavras-chave: Massagem, Antiestresse, Apnéia

Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

7. NESSI, A. A. O.; **NESSI, A. L. S.**

A prática da hidroginástica como tratamento complementar em homens idosos diagnosticados com hérnia de disco lombar In: 19º Fórum Internacional de Qualidade de vida e Saúde, 2015, Curitiba.

Revista Científica JoPEF. , 2015. v.19. p.132 - 146

Palavras-chave: homem idoso, hidroginástica, hérnia de disco lombar

Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

8. NESSI, A. A. O.; **NESSI, A. L. S.**; SOUZA, A. S.

A prática do ballet clássico como ferramenta positiva na melhoria da autonomia em idosos In: 19º Fórum Internacional de Qualidade de vida e Saúde, 2015, Curitiba.

Revista Científica JoPEF. , 2015. v.19. p.122 - 132

Palavras-chave: idoso, ballet clássico, autonomia

Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

9. **NESSI, A. L. S.**; SILVA, M. B. V.; ISHIKAWA, N.

Benefícios da massagem antiestresse na recuperação pré e pós luta de atletas de Muay Thai In: XII Congresso Científico latino-Americano, 2015, Foz do Iguaçu.

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2015. v.85. p.302 - 305

Palavras-chave: massagem antiestresse, Muay Thai, luta

Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

10. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.

Diferenças cardiorespiratórias entre massagem e pedras quentes com power lab In: XII Congresso Científico latino-Americano, 2015, Foz do Iguaçu.

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2015. v.85. p.306 - 309

Palavras-chave: massagem antiestresse, pedras quentes, Powerlab

Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

11. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; HARTMANN, C.

Estresse ocupacional: impacto na saúde de funcionários de call center na região da grande São Paulo-Brasil In: XII Congresso Científico latino-Americano, 2015, Foz do Iguaçu.

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2015. v.85. p.298 - 301

Palavras-chave: Estresse ocupacional, ambiente de trabalho, ginástica laboral

Áreas do conhecimento : Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

12. NESSI, A. A. O.; **NESSI, A. L. S.**; MARQUES, N. B.

A prática da hidroginástica como tratamento complementar em homens idosos diagnosticados com hérnia de disco lombar In: XI Congresso Científico latino Americano, 2014

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2014. v.84. p.306 - 309

Palavras-chave: homem idoso, hidroginástica, hérnia de disco lombar

Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

13. **NESSI, A. L. S.**; ISHIKAWA, N.; ROCHA, R. C. A.; LEMOS, J. B.

Benefícios da massagem nas tensões musculares da articulação temporomandibular In: XI Congresso Científico latino Americano, 2014, Foz do Iguaçu.

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2014. v.84. p.518 - 521

Palavras-chave: Massagem Epicrânia, Tensão muscular, Articulação Temporomandibular

Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

14. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.

Massagem Antiestresse - teoria e prática para o bem-estar In: XI Congresso Científico latino Americano, 2014, Foz do Iguaçu.

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2014. v.84. p.229 - 234

Palavras-chave: Massagem, Antiestresse, Bem Estar
Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

15. **NESSI, A. L. S.;** NESSI, A. A. O.; NATIVIDADE, V.

Massagem em população idosa - prevenção e manutenção do envelhecimento cutâneo In: XI Congresso Científico latino Americano, 2014, Foz do Iguaçu.

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2014. v.84. p.235 - 238

Palavras-chave: envelhecimento, idosos, massagem relaxante
Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia, Estética

16. **NESSI, A. L. S.;** NESSI, A. A. O.; MORO, R.; FREITAS, L. R.; SILVA, Samara Cristina Barbosa

Proteção Solar para esteticista ,educadores físicos e praticantes de atividade física In: XI Congresso Científico latino Americano, 2014, Foz do Iguaçu.

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2014. v.84. p.530 - 534

Palavras-chave: Protetor Solar, fotoproteção, Câncer de pele
Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

17. **NESSI, A. L. S.;** PETRY, A. B.

Qualidade de vida em esportivas pré-competição com aplicação da massagem antiestresse In: Fórum Internacional de qualidade de vida e saúde, 2012, Curitiba.

Revista Científica JoPEF. Curitiba: IKIPE, 2012. v.13. p.135 - 144

Palavras-chave: Estresse, massagem antiestresse, atividade física, corrida
Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

Trabalhos publicados em anais de eventos (resumo)

1. **NESSI, A. L. S.;** NESSI, A. A. O.; MELO, S. F.; MERCADANTE, E. F.

A influência da massagem podal em resposta ao exame índice tornozelo-braquial (ITB) no idoso como atuação preventiva em doenças vasculares nos MMII In: XIV Congresso Científico Latino-Americano, 2017, Foz do Iguaçu.

FIEP Bulletin. Foz do Iguaçu: New Word Gráfica LTDA, 2017. v.87. p.111 - 111

Palavras-chave: Pé memorável, Teste de Índice tornozelo-braquial, idosos
Áreas do conhecimento : Gerontologia

2. **NESSI, A. L. S.;** BARROS, C. O. X.; MORTE, L. R. B.; PINHEIRO, E. S.; MARQUES, P. C.; MOLITERNO, S.

Massagem Epicrânia- influência do estresse no couro cabeludo e a indicação da Massagem In: XIV Congresso Científico Latino-Americano, 2017, Foz do Iguaçu.

FIEP Bulletin. Foz do Iguaçu: New Word Gráfica LTDA, 2017. v.87. p.112 - 112

Palavras-chave: Estresse, Massagem Epicrânia, Couro cabeludo
Áreas do conhecimento : Estética

3. **NESSI, A. L. S.;** MERCADANTE, E. F.

Massagem gerontológica-técnica de massagem para idosos In: XIV Congresso Científico Latino-Americano, 2017, Foz do Iguaçu.

FIEP Bulletin. Foz do Iguaçu: New Word Gráfica LTDA, 2017. v.87. p.113 - 113

Palavras-chave: Massagem Gerontológica, idosos, Bem Estar
Áreas do conhecimento : Estética, Gerontologia

4. **NESSI, A. L. S.;** NESSI, A. A. O.; PADOVEZ, F.; SILVEIRA, N. D. R.

Mundo Contemporâneo-beleza e sua influência na busca de serviço de SPAS pelos idosos In: XIV Congresso Científico Latino-Americano, 2017, Foz do Iguaçu.

FIEP Bulletin. Foz do Iguaçu: New Word Gráfica LTDA, 2017. v.87. p.114 - 114

Palavras-chave: SPA, Longevidade, Bem Estar
Áreas do conhecimento : Estética, Gerontologia

5. **NESSI, A. L. S.;** NESSI, A. A. O.; LODOVICI, F.

AVALIAÇÃO POSTURAL DO IDOSO COM O SOFTWARE: BODY MAP –PARA APLICAÇÃO DE MÁSSAGEM ANTIESTRESSE – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA In: I Congresso Brasileiro de Gerontecnologia, 2016, Ribeirão Preto.

Medicina. Ribeirão Preto: USP-Ribeirão Preto, 2016. v.49. p.44 - 44

Palavras-chave: idoso, tecnologia, Massagem
Áreas do conhecimento : Gerontologia

6. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; SILVA, C. S.

Educação Física para idosos - cases municipais de sucesso In: XII Congresso Científico latino-Americano, 2015, Foz do Iguaçu.

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2015. v.85. p.101 - 101

Palavras-chave: Educação Física,, idosos, Qualidade de Vida

Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

7. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; ALVES, V. L.

Efeitos Fisiológicos da massagem para o bem estar e saúde In: IV Encontro Nacional de Atividade Física ,esporte e Saúde-ENAFES, 2015, Patos.

<http://coopex.fiponline.edu.br/> , 2015. v.6. p.19 - 19

Palavras-chave: Efeitos fisiológicos, Massagem, Bem Estar

Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

8. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; MORO, R.; SILVA, Samara Cristina Barbosa

Estudo Comparativo de Drenagem Linfática manual e caminhada na diminuição da HDLG e edema nos MMII In: IV Encontro Nacional de Atividade Física, Esporte e Saúde, 2015, Patos.

Revista Científica COOPEX-FIP . , 2015. v.6. p.20 - 21

Palavras-chave: Drenagem Linfática, Caminhada, HDLG

Áreas do conhecimento : Estética, Educação Física

9. NESSI, A. A. O.; **NESSI, A. L. S.**; MARQUES, N. B.

A prática da hidroginástica como tratamento complementar em homens idosos diagnosticados com hérnia de disco lombar In: XI Congresso Científico latino Americano, 2014, Foz do Iguaçu.

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2014. v.84. p.97 - 97

Palavras-chave: homem idoso, hidroginástica, hérnia de disco lombar

Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

10. **NESSI, A. L. S.**; SILVA, Samara Cristina Barbosa; PUGLIESI, Vera Lúcia; HUARACHI, Rianet Mamani

Benefícios fisiológicos da massagem modeladora em mulheres com sobrepeso In: X Congresso Científico Latino-Americano e Brasileiro da FIEP, 2013, Foz do Iguaçu.

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2013. v.83. p.122 - 122

Palavras-chave: Massagem modeladora, sobrepeso, redução de medidas

Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

11. **NESSI, A. L. S.**

Influência da Massagem Tradicional (Método Sueco) na fadiga muscular em atletas de handebol e praticantes de musculação In: XXII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte - Atividade Física: Da Comunidade ao Alto Rendimento, 1999, São Paulo.

XXII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte - Atividade Física: Da Comunidade ao Alto Rendimento. São Caetano do Sul - SP: CELAFISCS, 1999. v.01. p.132 -

Palavras-chave: Massagem, Massagem, Massagem Esportiva, Método Sueco, Fadiga

Artigos em jornal de notícias

1. **NESSI, A. L. S.**

Aide Angelica de Oliveira -Atleta de basquete feminino,nossa homenagem. Notícias do bairro SP. São Paulo, p.5 - 5, 2014.

2. **NESSI, A. L. S.**

Elvis Presley (Rei do Rock) por André Nessi. Jornal Viva Leste. São Paulo, p.06 - 06, 2013.

3. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.

Homenageado :Profº André Nessi. Jornal da Zona Leste. São Paulo, p.17 - 17, 2013.

4. **NESSI, A. L. S.**

Profº André nessi Toma posse na FIEP em São Paulo. Viva Leste. , p.06 - 06, 2013.

5. **NESSI, A. L. S.**

Tomou posse como delegado da FIEP-SP o professor André Nessi. Jornal da Zona Leste. , p.5 - 5, 2013.

6. NESSI, A. L. S.

Muito Além das Dores e da Estética. *Jornal Agora/Revista da Hora*. São Paulo, p.44 - 45, 2010.

Palavras-chave: Massagem, Estética, Psicossomática

Setores de atividade : Atividades profissionais, científicas e técnicas

Artigos em revistas (Magazine)

1. **NESSI, A. L. S.**; BARROS, C. O. X.; MORTE, L. R. B.; PINHEIRO, E. S.; MARQUES, P. C.; MOLITERNO, S.

Uma proposta para Visagismo e Estética na indicação para o estresse no couro cabeludo. *Estética com Ciência*. São Paulo, p.68 - 73, 2016.

Palavras-chave: Massagem Epicrânia, Estresse, Couro cabeludo

Áreas do conhecimento : Estética

2. **NESSI, A. L. S.**; O.PINHEIRO, L.; JESSUS, C. A. L.

A importância da massagem antiestresse:toque terapêutico na redução do nível de estresse em cuidadores de crianças com câncer. *Estética com Ciência*. São Paulo, p.28 - 33, 2015.

Áreas do conhecimento : Saúde Coletiva

3. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; E.L., P.; F.S.SOUZA, J.; M.O.GOMES, M.

A influência da Massagem Antiestresse na capacidade de manter a apneia. *Estética com Ciência*. São Paulo, p.51 - 55, 2015.

Áreas do conhecimento : Estética,ESTÉTICA E BEM-ESTAR

4. **NESSI, A. L. S.**; ISHIKAWA, N.

Benefícios da Massagem nas tensões musculares da articulação temporomandibular-ATM. *Estética com Ciência*. São Paulo, p.84 - 88, 2015.

Áreas do conhecimento : ESTÉTICA E BEM-ESTAR

5. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Epicrânia:técnicas da massagem aplicada para clínicas e SPAS. *Estética com Ciência*. São Paulo, p.43 - 45, 2015.

Áreas do conhecimento : Estética

6. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Podal aplicada ao bem estar da mulher em todas fases da vida.. *Estética com Ciência*. São Paulo, p.10 - 12, 2015.

Áreas do conhecimento : Estética

7. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; HENICKA, F.; RODRIGUES, F.; SOUZA, L. S.; PEREIRA, T. S.

verificar as diferenças cardiorespiratórias através do powerlab,entre massagem antiestresse e terapia de pedras quentes. *Estética com ciência*. São Paulo, p.48 - 50, 2015.

Áreas do conhecimento : Estética

8. **NESSI, A. L. S.**

Efeitos Fisiológicos da massagem para o Bem-estar. *Espaço Saúde*. São Paulo, p.46 - 46, 2014.

9. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Antiestresse. *MI - Muscle In Form*. São Paulo, p.38 - 39, 2011.

Palavras-chave: Massagem, Estresse, Massagem; Bem Estar; Relaxamento; Antiestresse;

Áreas do conhecimento : Educação Física,Saúde Coletiva

Setores de atividade : Atividades profissionais, científicas e técnicas

Apresentação de trabalho e palestra

1. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; HENICKA, F.; PEREIRA, T. S.; RODRIGUES, F.; SOUZA, L. S.

A influência da massagem antiestresse na capacidade de manter apnéia, 2015. (Congresso,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Massagem, Antiestresse, Apnéia

Áreas do conhecimento : Educação Física,Estética

2. **NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.; SOUZA, A. S.**
A prática do ballet clássico como ferramenta positiva na melhoria da autonomia em idosos, 2015. (Outra,Apresentação de Trabalho)
Palavras-chave: idoso, ballet clássico, autonomia
Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia
3. **NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.; SIMON, A. P. A.; SOUZA, A. S.**
A prática do ballet clássico como ferramenta positiva na melhoria da autonomia em idosos, 2015. (Congresso,Apresentação de Trabalho)
Palavras-chave: idoso, ballet clássico, autonomia
Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia
4. **NESSI, A. L. S.; SILVA, M. B. V.; ISHIKAWA, N.**
Benefícios da massagem antiestresse na recuperação pré e pós luta de atletas de Muay Thai, 2015. (Congresso,Apresentação de Trabalho)
Palavras-chave: massagem antiestresse, Muay Thai, luta
Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética
5. **NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.**
Benefícios da massagem relaxante manual, 2015. (Simpósio,Apresentação de Trabalho)
Palavras-chave: massagem relaxante, idoso, Bem Estar
Áreas do conhecimento : Gerontologia, Estética, Educação Física
6. **NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.**
Diferenças cardiorespiratórias entre massagem e pedras quentes com power lab, 2015. (Congresso,Apresentação de Trabalho)
Palavras-chave: massagem antiestresse, pedras quentes, Powerlab
Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética
7. **NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.; SILVA, C. S.**
Educação Física para idosos - cases municipais de sucesso, 2015. (Congresso,Apresentação de Trabalho)
Palavras-chave: Educação Física,, idosos, Qualidade de Vida
Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia
8. **NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.; HARTMANN, C.**
Estresse ocupacional: impacto na saúde de funcionários de call center na região da grande São Paulo-Brasil, 2015. (Congresso,Apresentação de Trabalho)
Palavras-chave: Estresse ocupacional, ambiente de trabalho, ginástica laboral
Áreas do conhecimento : Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
9. **NESSI, A. A. O.; NESSI, A. L. S.; MARQUES, N. B.**
A prática da hidroginástica como tratamento complementar em homens idosos diagnosticados com hérnia de disco lombar, 2014. (Congresso,Apresentação de Trabalho)
Palavras-chave: homem idoso, hidroginástica, hérnia de disco lombar
Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia
10. **NESSI, A. A. O.; NESSI, A. L. S.; MARQUES, N. B.**
A prática da hidroginástica como tratamento complementar em homens idosos diagnosticados com hérnia de disco lombar, 2014. (Congresso,Apresentação de Trabalho)
Palavras-chave: homem idoso, hidroginástica, hérnia de disco lombar
Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia
11. **NESSI, A. L. S.; ISHIKAWA, N.; ROCHA, R. C. A.; LEMOS, J. B.**
Benefícios da massagem nas tensões musculares da articulação temporomandibular, 2014. (Congresso,Apresentação de Trabalho)
Palavras-chave: Massagem Epicrânia, Tensão muscular, Articulação Temporomandibular
Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética
12. **NESSI, A. L. S.**
Benefícios da massagem nas tensões musculares da articulação temporomandibular, 2014. (Congresso,Apresentação de Trabalho)
Palavras-chave: Massagem, Tensão muscular, Articulação Temporomandibular
Áreas do conhecimento : Estética
13. **NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.**

Massagem Antiestresse - teoria e prática para o bem-estar, 2014.
(Congresso,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Massagem, Antiestresse, Bem Estar
Áreas do conhecimento : Educação Física,Estética

14. **NESSI, A. L. S.;** NESSI, A. A. O.; NATIVIDADE, V.

Massagem em população idosa - prevenção e manutenção do envelhecimento cutâneo, 2014. (Congresso,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: envelhecimento, idosos, massagem relaxante
Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia, Estética

15. **NESSI, A. L. S.**

massagem na promoção do bem-estar-diminuição do estresse e da fadiga muscular, 2014. (Outra,Apresentação de Trabalho)

Áreas do conhecimento : Estética

16. **NESSI, A. L. S.;** SILVA, Samara Cristina Barbosa

massagem na promoção do bem-estar-diminuição do estresse e da fadiga muscular, 2014. (Outra,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Massagem, Bem Estar, Estresse

17. **NESSI, A. L. S.**

Menopausa e sexualidade no envelhecimento, 2014. (Simpósio,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: menopausa, sexualidade, envelhecimento
Áreas do conhecimento : Gerontologia

18. **NESSI, A. L. S.;** NESSI, A. A. O.; SILVA, Samara Cristina Barbosa; MORO, R.; FREITAS, L. R.

Proteção Solar para esteticista ,educadores físicos e praticantes de atividade física, 2014. (Congresso,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Protetor Solar, fotoproteção, Câncer de pele
Áreas do conhecimento : Educação Física,Estética

19. NESSI, A. A. O.; **NESSI, A. L. S.;** MARQUES, N. B.

A prática da hidroginástica como tratamento complementar em homens idosos diagnosticados com hérnia de disco lombar, 2013. (Simpósio,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: homem idoso, hidroginástica, hérnia de disco lombar
Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

20. **NESSI, A. L. S.;** SILVA, Samara Cristina Barbosa; PUGLIESI, Vera Lúcia; HUARACHI, Rianet Mamani

X Congresso Científico Latino-Americano, 2013. (Congresso,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Massagem modeladora, sobrepeso, redução de medidas
Áreas do conhecimento : Educação Física,Estética

21. **NESSI, A. L. S.;** FERNANDEZ, André; AQUINO, Tiago

Circuito de Atividades e Dinâmicas para Escolas, Academias, Hotéis, Resorts, SPA's e Cruzeiros Marítimos., 2012. (Outra,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Ginástica, Dinâmicas e Exercícios
Áreas do conhecimento : Saúde Coletiva

22. **NESSI, A. L. S.;** MARTINS, J. P.; CRUZ, T. M. F.; KRIEGER, Juliana

Ginástica Laboral: Dinâmicas Criativas e Técnicas Modernas, 2012. (Outra,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Ginástica, Dinâmicas e Exercícios
Áreas do conhecimento : Educação Física

23. **NESSI, A. L. S.;** MORAES, Vinícius

Ginástica Laboral: Ergonomia, Dinâmicas e Criatividade na Empresa, 2012. (Outra,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Ginástica, Dinâmicas e Exercícios, Qualidade de Vida, Cuidados Posturais e Ergonomia
Áreas do conhecimento : Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

24. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Epicrâniana, 2012. (Conferência ou palestra,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Massagem; Bem Estar; Relaxamento; Antiestresse;
Áreas do conhecimento : Saúde Coletiva, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Medicina

25. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Estética Drenante: Antiage e Facial, 2012. (Outra,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Antiage, Estética, Massagem

Áreas do conhecimento : Educação Física,Fisioterapia e Terapia Ocupacional

26. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Podal, 2012. (Seminário,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Massagem; Bem Estar; Relaxamento; Antiestresse;

Áreas do conhecimento : Saúde Coletiva

27. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Spaziana, 2012. (Seminário,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Massagem; Bem Estar; Relaxamento; Antiestresse;

Áreas do conhecimento : Saúde Coletiva

28. **NESSI, A. L. S.; CARNAVAL, Paulo; FERNANDEZ, André**

Musculação e Avaliação Física, 2012. (Outra,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Musculação, Avaliação Física, Massagem

Áreas do conhecimento : Saúde Coletiva

29. **NESSI, A. L. S.; PETRY, A. B.**

Qualidade de vida em esportivas pré-competição com aplicação da massagem antiestresse, 2012. (Outra,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Estresse, massagem antiestresse, atividade física, corrida

Áreas do conhecimento : Educação Física,Estética

30. **NESSI, A. L. S.**

Técnicas de Massagem: Epicrânia, Reflexa e Drenante para o Bem Estar., 2012. (Outra,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Massagem; Bem Estar; Relaxamento; Antiestresse; Massagem Epicrânia, Massagem Reflexa

Áreas do conhecimento : Educação Física,Fisioterapia e Terapia Ocupacional

31. **NESSI, A. L. S.**

Técnicas de Massagens, 2012. (Conferência ou palestra,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Massagem; Bem Estar; Relaxamento; Antiestresse;

Áreas do conhecimento : Saúde Coletiva

32. **NESSI, A. L. S.**

Técnicas de Massagens: Exercícios e Manipulação para Coluna Vertebral, 2012. (Seminário,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Massagem; Bem Estar; Relaxamento; Antiestresse;

Áreas do conhecimento : Saúde Coletiva

33. **NESSI, A. L. S.**

Toques de Sucesso na Estética, 2012. (Conferência ou palestra,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Autoestima, Determinação, Conquista e Sucesso

Áreas do conhecimento : Saúde Coletiva

34. **NESSI, A. L. S.**

3a Idade: Atividades Personalizadas para o Idoso Ativo, 2012. (Outra,Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: 3a Idade, Idoso Ativo, Dinâmicas de Integração

Áreas do conhecimento : Educação Física

Produção técnica

Entrevistas, mesas redondas, programas e comentários na mídia

1. **NESSI, A. L. S.**

Massagem antiestresse será tema no XI Congresso científico da FIEP Piauí, 2016

Áreas do conhecimento : Gerontologia,Educação Física

2. **NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.**

Ginasticando com as estrelas, 2015

Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

Demais produções técnicas

1. NESSI, A. L. S.

Ginástica Laboral: clínica prática com dinâmicas criativas, 2017. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

2. NESSI, A. L. S.

Massagem e Liberação Miofacial - Módulo I - Região Costas, 2017. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Estética

3. NESSI, A. L. S.

Massagem e Liberação Miofacial -II Módulo - Membros Inferiores, 2017. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Estética

4. NESSI, A. L. S.

Massagem e Liberação Miofacial-Módulo I- Região das costas, 2017. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Estética

5. NESSI, A. L. S.

Massagem e Liberação Miofascial-II Módulo -Membros Inferiores, 2017. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Estética

6. NESSI, A. L. S.

Massagem Etavecet e Epicrânia, 2017. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Estética

7. NESSI, A. L. S.

Massagem Etavecet e Epicrânia, 2017. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Estética

8. NESSI, A. L. S.

Massagem Gerontológica, 2017. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

9. NESSI, A. L. S.

Meeting da Terceira Idade :envelhecimento saudável, 2017. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

10. NESSI, A. L. S.

Protocolo: Active Power Redux, 2017. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Estética

11. NESSI, A. L. S.

Protocolo Exclusivo FIBROCELL REDUX, 2017. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Estética

12. NESSI, A. L. S.

Protocolo Exclusivo Firmax UP Redux, 2017. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Estética

13. NESSI, A. L. S.

Recursos Manuais Aplicados a Estética Corporal e Facial, 2017. (Especialização, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Fisioterapia e Terapia Ocupacional

14. **NESSI, A. L. S.**
Spaterapia Em Estética Corporal, 2017. (Especialização, Curso de curta duração ministrado)
Áreas do conhecimento : Estética
15. **NESSI, A. L. S.**
Spaterapia em Estética Facial, 2017. (Especialização, Curso de curta duração ministrado)
Áreas do conhecimento : Fisioterapia e Terapia Ocupacional
16. **NESSI, A. L. S.**
Técnica Shape Massage Sportif-A massagem esportiva modeladora, 2017. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)
Áreas do conhecimento : Educação Física
17. **NESSI, A. L. S.**
Técnicas de Massagem :epicrânia,Distensional,e Podal para o Bem-Estar, 2017. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)
Áreas do conhecimento : Educação Física,ESTÉTICA E BEM-ESTAR
18. **NESSI, A. L. S.**
Técnicas de Massagens para o Bem Estar, 2017. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)
Áreas do conhecimento : Educação Física,Fisioterapia e Terapia Ocupacional
19. **NESSI, A. L. S.**
Terapias e Técnicas Spazianas, 2017. (Especialização, Curso de curta duração ministrado)
Áreas do conhecimento : Fisioterapia e Terapia Ocupacional
20. **NESSI, A. L. S.**
Masaje Anti stress y deportivo, 2016. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)
Áreas do conhecimento : Educação Física
21. **NESSI, A. L. S.**
Massagem esportiva-relazamento,ativação e prevenção para bom desempenho físico e mental, 2016. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)
Áreas do conhecimento : Fisioterapia e Terapia Ocupacional,Educação Física
22. **NESSI, A. L. S.**
Massagem para uso em academias,Escolas e Empresas, 2016. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)
Áreas do conhecimento : Educação Física
23. **NESSI, A. L. S.**
Protocolo: Active Power Redux, 2016. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)
Áreas do conhecimento : Estética
24. **NESSI, A. L. S.**
Protocolo:Active Power Redux, 2016. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)
Áreas do conhecimento : Estética
25. **NESSI, A. L. S.**
Spaterapia em Estética Corporal, 2016. (Especialização, Curso de curta duração ministrado)
Áreas do conhecimento : Fisioterapia e Terapia Ocupacional
26. **NESSI, A. L. S.**
Técnicas de Massagem para o bem estar, 2016. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)
Áreas do conhecimento : Educação Física,Fisioterapia e Terapia Ocupacional
27. **NESSI, A. L. S.**
Toque de Sucesso para o Bem-Estar, 2016. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)
Áreas do conhecimento : Estética
28. **NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.**
Curso de Dinâmicas,exercícios e massagens na qualidade de vida, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

29. **NESSI, A. L. S.**

Ginástica Laboral, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

30. **NESSI, A. L. S.**

Ginástica Laboral e Criatividade, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

31. **NESSI, A. L. S.**

Ginástica laboral e criatividade, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

32. **NESSI, A. L. S.**

Ginástica laboral: dinâmicas criativas e motivacionais, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Educação Física

33. **NESSI, A. L. S.**

Massagem, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

34. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Antiestresse, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

35. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Aplicada, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

36. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Aplicada, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Educação Física

37. **NESSI, A. L. S.**

Massagem para atletas esportistas, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

38. **NESSI, A. L. S.**

Massoterapia, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Educação Física

39. **NESSI, A. L. S.**

Meeting de Prescrições e Exercícios para a 3ª idade, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Nutrição, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Educação Física

40. **NESSI, A. L. S.**

recreando no universo da ginástica Laboral, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

41. **NESSI, A. L. S.**

Remodelação e Reprogramação do corpo da mulher, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

42. **NESSI, A. L. S.**

Técnicas de massagem Moderna para o Bem-estar: abordagem teórica e prática, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física, Nutrição, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

43. **NESSI, A. L. S.**

Técnicas de massagem antiestresse: massagem podal profunda e massagem reflexa da coluna vertebral, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

44. **NESSI, A. L. S.**

Técnicas de massagem para o bem-estar, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física,Fisioterapia e Terapia Ocupacional

45. **NESSI, A. L. S.**

Técnicas de Massagens para o bem estar, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

46. **NESSI, A. L. S.**

Técnicas manuais de relaxamento e bem-estar, 2015. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Fisioterapia e Terapia Ocupacional,Educação Física

47. **NESSI, A. L. S.**

Atividade Física,hidroginástica e massagem para idosos-Metodologia aplicada em atividades físicas para idosos, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

48. **NESSI, A. L. S.**

Circuito de dinâmicas ,recreação e atividade antiestresse, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física,Fisioterapia e Terapia Ocupacional

49. **NESSI, A. L. S.**

Ginástica Laboral- vivências práticas, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física,Fisioterapia e Terapia Ocupacional

50. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Antiestresse e Massagem Drenante, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física,Fisioterapia e Terapia Ocupacional

51. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Antiestresse na recuperação do equilíbrio físico e emocional, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física,Fisioterapia e Terapia Ocupacional

52. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Antiestresse para o bem estar, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

53. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Antiestresse para o bem estar, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

54. **NESSI, A. L. S.**

Massagem nas dores das costas, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física,Fisioterapia e Terapia Ocupacional

55. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Podal, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

56. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Podal, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Estética

57. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Podal, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : ESTÉTICA E BEM-ESTAR

58. **NESSI, A. L. S.**

Massagem relaxante Antiestresse, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

59. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Terapeutica, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

60. **NESSI, A. L. S.**

Técnicas de Massajes para el Bienestar, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

61. **NESSI, A. L. S.**

Técnicas de massagem para o bem-estar, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

62. **NESSI, A. L. S.**

Terapias Manuais nas Lesões do Esporte, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

63. **NESSI, A. L. S.**

Toques de Sucesso nas mãos de manicure, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

64. **NESSI, A. L. S.**

Atividade Física Laboral, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

65. **NESSI, A. L. S.**

Auriculoterapia, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

66. **NESSI, A. L. S.**

Circuito de dinâmicas ,recreação e atividade antiestresse, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Educação Física

67. **NESSI, A. L. S.**

Criatividade na Ginástica labora- Dinâmicas, exercícios e massagens para programa de qualidade de vida, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

68. **NESSI, A. L. S.**

Emagrecimento, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

69. **NESSI, A. L. S.**

Fit Wells Dance -Fit Massagem, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

70. **NESSI, A. L. S.**

Gestante -Elaboração de programas de exercícios, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

71. **NESSI, A. L. S.**

Ginástica Laboral, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

72. **NESSI, A. L. S.**

Ginástica Laboral, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

73. **NESSI, A. L. S.**

Ginástica laboral - Uma abordagem funcional, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

74. **NESSI, A. L. S.**

Liderança -como ser um líder usando o coaching como ferramenta, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física,Fisioterapia e Terapia Ocupacional

75. NESSI, A. L. S.

Masaje Anti Stress y Prevención de Lesiones, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física,Fisioterapia e Terapia Ocupacional

76. NESSI, A. L. S.

Massagem Anti stress, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Fisioterapia e Terapia Ocupacional,Educação Física

77. NESSI, A. L. S.

Massagem 'Deep Antistress' para o bem-estar, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

78. NESSI, A. L. S.

Massagem Desportiva, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

79. NESSI, A. L. S.

Massagem e alongamento para corredores de rua, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

80. NESSI, A. L. S.

Massagem para gestantes, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Fisioterapia e Terapia Ocupacional,Educação Física

81. NESSI, A. L. S.

Massagem para os pés dos dançarinos, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Fisioterapia e Terapia Ocupacional,Educação Física

82. NESSI, A. L. S.

Massagem Toque Potencial para o bem estar, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física,Fisioterapia e Terapia Ocupacional

83. NESSI, A. L. S.

Massoterapia, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física,Fisioterapia e Terapia Ocupacional

84. NESSI, A. L. S.

Qualidade de Vida e Longevidade para uma vida melhor, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física,Fisioterapia e Terapia Ocupacional

85. NESSI, A. L. S.

Quick Special Massage, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

86. NESSI, A. L. S.

Reflexologia para recuperação após treino, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

87. NESSI, A. L. S.

Simpósio de Envelhecimento, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Fisioterapia e Terapia Ocupacional,Educação Física

88. NESSI, A. L. S.

Técnicas de massagem para o bem-estar, 2013. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

89. NESSI, A. L. S.

Alternative Personal Training:clínica de experiências variadas;massagem aplicada a saúde,estética e bem-estar, 2012. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física,Fisioterapia e Terapia Ocupacional

90. NESSI, A. L. S.

Atividade Física e flexibilidade para idosos, 2012. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

91. NESSI, A. L. S.

Atividade laboral e gestão de projetos de qualidade de vida em empresas, 2012. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física,Fisioterapia e Terapia Ocupacional

92. NESSI, A. L. S.

Ginástica laboral -novas tendências, 2012. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Fisioterapia e Terapia Ocupacional,Educação Física

93. NESSI, A. L. S.

Linfocintografia para determinar as técnicas de linfodrenagem ideias, 2012. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Estética

94. NESSI, A. L. S.

Massagem Antiestresse - teoria e prática para o bem-estar, 2012. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física,Fisioterapia e Terapia Ocupacional

95. NESSI, A. L. S.

Massagem Antiestresse para o bem estar, 2012. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Fisioterapia e Terapia Ocupacional,Educação Física

96. NESSI, A. L. S.

Massagem corporal antiestresse - teoria e prática para o bem estar, 2012. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

97. NESSI, A. L. S.

Massagem Desportiva para práticas individuais e em grupos, 2012. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

98. NESSI, A. L. S.

Massagem e Dinâmicas para aulas de Ginástica laboral, 2012. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

99. NESSI, A. L. S.

Massagem estética drenante: antiage e facial, 2012. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

100. NESSI, A. L. S.

Workshop de técnicas para grupos especiais, 2012. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

101. NESSI, A. L. S.

3ª idade : a mina de ouro das academias, 2012. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Educação Física

102. **NESSI, A. L. S.**

3ª idade : atividades personalizadas para o idoso ativo, 2012. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Áreas do conhecimento : Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Educação Física

103. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Antiestresse - Teórico e Prático, 2011. (Outro, Curso de curta duração ministrado)

104. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Sueca II, 2006. (Outra produção técnica)

Palavras-chave: Massagem Sueca, Massagem; Bem Estar; Relaxamento; Antiestresse; Massagem, Massagem Esportiva, Método Sueco, Fadiga

105. **NESSI, A. L. S.;** Barbosa, Ingrid Seribeli

Massagem Antiestresse no Belém, 2005. (Outra produção técnica)

Palavras-chave: Massagem; Bem Estar; Relaxamento; Antiestresse;

106. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Sueca I, 2005. (Outra produção técnica)

Palavras-chave: Massagem Sueca

107. **NESSI, A. L. S.;** Barbosa, Ingrid Seribeli

Instituto Nessi de Massoterapia, 2004. (Outra produção técnica)

Palavras-chave: Massagem; Bem Estar; Relaxamento; Antiestresse; Quiropraxia, Massagem Laboral

108. **NESSI, A. L. S.**

Tudo sobre a Massagem e o Estresse, 2003. (Outra produção técnica)

Palavras-chave: Massagem, Estresse

109. **NESSI, A. L. S.**

André Leonardo da Silva Nessi, 1988. (Outra produção técnica)

Palavras-chave: Massagem; Bem Estar; Relaxamento; Antiestresse;

Produção artística/cultural

Outra produção artística/cultural

1. **NESSI, A. L. S.;** NESSI, A. A. O.

Evento: **Abertura do 10º Congresso Brasileiro de Educação Física da FIEPSP**, 2016. Local Evento: Assembléia legislativa de São Paulo. Cidade do evento: SÃO PAULO. País: Brasil. Instituição promotora: federação Internacional de Educação Física -FIEPSP. Duração: 180. Tipo de evento: Homenagem.

Atividade dos autores: Organizadores. Data da estreia: 22/09/2016. Local da estreia: Assembléia legislativa de São Paulo. Premiação: Medalha de Honra José Geraldo Massucato. Home-page: www.jornaldazonaleste.com.br.

Áreas do conhecimento : Educação Física

2. **NESSI, A. L. S.**

Evento: **Dia do profissional de Educação Física**, 2016. Local Evento: Assembléia Legislativa de São Paulo. Cidade do evento: São Paulo. País: Brasil. Instituição promotora: Conselho Regional de Educação Física. Duração: 240. Tipo de evento: Homenagem.

Atividade dos autores: Professores. Data da estreia: 01/09/2016. Premiação: Homenagem ao dia do Profissional de Educação Física. Home-page: www.crefsp.gov.br.

Áreas do conhecimento : Educação Física

3. **NESSI, A. L. S.;** NESSI, A. A. O.

Evento: **10º Congresso Brasileiro de Educação Física da FIEP na ALESP**, 2016. Local Evento: Assembléia Legislativa de São Paulo. Cidade do evento: São Paulo. País: Brasil. Instituição promotora: Federação Internacional de Educação Física -FIEP SP. Duração: 180.

Atividade dos autores: organizadores. Local da estreia: Assembléia Legislativa de São Paulo.
Home-page: www.crefsp.gov.br.

Áreas do conhecimento : Educação Física

4. NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.

Evento: **Presidente do SEEAATESP agraciado com a Medalha Prof. Antônio Boaventura da Silva**, 2015. Local Evento: Clube Espéria de São Paulo. Cidade do evento: SÃO PAULO. País: Brasil. Instituição promotora: Panathlon Clube de São Paulo. Duração: 3. Tipo de evento: Homenagem.

Atividade dos autores: Acadêmicos. Data da estreia: 15/10/2015. Local da estreia: Clube Espéria de São Paulo. Premiação: Medalha de 100 anos do professor Antônio Boaventura da Silva. Home-page: <http://blog.sindicatodasacademias.org.br/index.php/2015/10/26/presidente-do-seeaatesp-agraciado-com-a-medalha-prof-antonio-boaventura>.

Áreas do conhecimento : Educação Física

5. NESSI, A. L. S.

Evento: **Bem-Estar e Beleza**, 2014. Local Evento: Centro de Exposições Anhembi. Cidade do evento: SÃO PAULO. País: Brasil. Instituição promotora: Beauty fair. Duração: 30. Tipo de evento: Convenção.

Atividade dos autores: Palestrantes. Home-page: www.beautyfair.com.br.

Áreas do conhecimento : Estética

6. NESSI, A. L. S.

Evento: **Corpo e Mente em Equilíbrio**, 2014. Local Evento: Centro de Exposições Anhembi. Cidade do evento: SÃO PAULO. País: Brasil. Instituição promotora: Beauty fair. Duração: 30.

Atividade dos autores: Palestrantes. Home-page: www.vivabeleza.com.br.

Áreas do conhecimento : ESTÉTICA E BEM-ESTAR

7. NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.

Evento: **26ª Empresa/Empresário do Ano**, 2013. Local Evento: Clube Juventus. Cidade do evento: SÃO PAULO. País: Brasil. Instituição promotora: Jornal da Zona Leste. Duração: 180. Tipo de evento: homenagem.

Atividade dos autores: prestação de serviços. Home-page: www.jornaldazonaleste.com.br.

Educação e Popularização de C&T

Trabalhos publicados em anais de eventos (completo)

1. NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.; LODOVICI, F.

Análise da pele idosa pré e pós massagem com aparelho SkinUp In: II Congresso Brasileiro de Gerontecnologia, 2017, Ribeirão Preto.

Revista da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto: , 2017. v.50. p.23 - 26

Palavras-chave: Massagem, envelhecimento, hidratação

Áreas do conhecimento : Estética, Gerontologia

2. NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.; ORLANDINI, D. L.; TEJEDA, F. S.; SILVA, L. E. N.

A influência da massagem antiestresse no bem estar e no relaxamento muscular em praticantes de dança do ventre In: XIII Congresso Científico latino Americano, 2016, Foz do Iguaçu.

FIEP Bulletin. Foz do Iguaçu: New Word Gráfica LTDA, 2016. v.86. p.514 - 520

Palavras-chave: Bem Estar, Dança do ventre, massagem antiestresse

Áreas do conhecimento : Estética, Educação Física

3. NESSI, A. L. S.; LESSA, B.; ANDRIANI, D. A.; CARBONELLI, J.; NASSER, P. G.

Benefícios da massagem Relaxante na qualidade do sono In: XIII Congresso Científico latino Americano, 2016, Foz do Iguaçu.

FIEP Bulletin. Foz do Iguaçu: New Word Gráfica LTDA, 2016. v.86. p.476 - 480

Palavras-chave: Massagem, Relaxamento, Sono

Áreas do conhecimento : Estética

4. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; HARTMANN, C.; SANTOS, G. J.

Componentes da Aptidão Física relacionados à saúde In: XIII Congresso Científico latino-Americano, 2016, Foz do Iguaçu.

FIEP Bulletin. Foz do Iguaçu: New Word Gráfica LTDA, 2016. v.86. p.31 - 35

Palavras-chave: Força, Flexibilidade, Composição Corporal

Áreas do conhecimento : Educação Física, Saúde Coletiva

5. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; LIMA, A. V. S.; CHERUTE, B. R.; MOURA, S. O.; PINHEIRO, T. F.

Verificar efeitos fisiológicos e psicológicos da Quick massage e massagem Podal em voluntários espontâneos atendidos por esteticistas In: XIII Congresso Científico Latino-Americano, 2016, Foz do Iguaçu.

FIEP Bulletin. Foz do Iguaçu: New Word gráfica LTDA, 2016. v.86. p.365 - 369

Palavras-chave: Efeitos fisiológicos, Quick Massage, Massagem podal

Áreas do conhecimento : Estética, Educação Física

6. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; HENICKA, F.; PEREIRA, T. S.; RODRIGUES, F.; SOUZA, L. S.

A influência da massagem antiestresse na capacidade de manter apnéia In: XII Congresso Científico latino-Americano, 2015, Foz do Iguaçu.

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2015. v.85. p.310 - 313

Palavras-chave: Massagem, Antiestresse, Apnéia

Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

7. NESSI, A. A. O.; **NESSI, A. L. S.**

A prática da hidroginástica como tratamento complementar em homens idosos diagnosticados com hérnia de disco lombar In: 19º Fórum Internacional de Qualidade de vida e Saúde, 2015, Curitiba.

Revista Científica JoPEF. , 2015. v.19. p.132 - 146

Palavras-chave: homem idoso, hidroginástica, hérnia de disco lombar

Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

8. NESSI, A. A. O.; **NESSI, A. L. S.**; SOUZA, A. S.

A prática do ballet clássico como ferramenta positiva na melhoria da autonomia em idosos In: 19º Fórum Internacional de Qualidade de vida e Saúde, 2015, Curitiba.

Revista Científica JoPEF. , 2015. v.19. p.122 - 132

Palavras-chave: idoso, ballet clássico, autonomia

Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

9. **NESSI, A. L. S.**; SILVA, M. B. V.; ISHIKAWA, N.

Benefícios da massagem antiestresse na recuperação pré e pós luta de atletas de Muay Thai In: XII Congresso Científico latino-Americano, 2015, Foz do Iguaçu.

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2015. v.85. p.302 - 305

Palavras-chave: massagem antiestresse, Muay Thai, luta

Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

10. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.

Diferenças cardiorespiratórias entre massagem e pedras quentes com power lab In: XII Congresso Científico latino-Americano, 2015, Foz do Iguaçu.

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2015. v.85. p.306 - 309

Palavras-chave: massagem antiestresse, pedras quentes, Powerlab

Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

11. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; HARTMANN, C.

Estresse ocupacional: impacto na saúde de funcionários de call center na região da grande São Paulo-Brasil In: XII Congresso Científico latino-Americano, 2015, Foz do Iguaçu.

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2015. v.85. p.298 - 301

Palavras-chave: Estresse ocupacional, ambiente de trabalho, ginástica laboral

Áreas do conhecimento : Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

12. NESSI, A. A. O.; **NESSI, A. L. S.**; MARQUES, N. B.

A prática da hidroginástica como tratamento complementar em homens idosos diagnosticados

com hérnia de disco lombar In: XI Congresso Científico latino Americano, 2014
FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2014. v.84. p.306 - 309
Palavras-chave: homem idoso, hidroginástica, hérnia de disco lombar
Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

13. **NESSI, A. L. S.;** ISHIKAWA, N.; ROCHA, R. C. A.; LEMOS, J. B.
 Benefícios da massagem nas tensões musculares da articulação temporomandibular In: XI Congresso Científico latino Americano, 2014, Foz do Iguaçu.
FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2014. v.84. p.518 - 521
Palavras-chave: Massagem Epicrânia, Tensão muscular, Articulação Temporomandibular
Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

14. **NESSI, A. L. S.;** NESSI, A. A. O.
 Massagem Antiestresse - teoria e prática para o bem-estar In: XI Congresso Científico latino Americano, 2014, Foz do Iguaçu.
FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2014. v.84. p.229 - 234
Palavras-chave: Massagem, Antiestresse, Bem Estar
Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

15. **NESSI, A. L. S.;** NESSI, A. A. O.; NATIVIDADE, V.
 Massagem em população idosa - prevenção e manutenção do envelhecimento cutâneo In: XI Congresso Científico latino Americano, 2014, Foz do Iguaçu.
FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2014. v.84. p.235 - 238
Palavras-chave: envelhecimento, idosos, massagem relaxante
Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia, Estética

16. **NESSI, A. L. S.;** NESSI, A. A. O.; MORO, R.; FREITAS, L. R.; SILVA, Samara Cristina Barbosa
 Proteção Solar para esteticista ,educadores físicos e praticantes de atividade física In: XI Congresso Científico latino Americano, 2014, Foz do Iguaçu.
FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2014. v.84. p.530 - 534
Palavras-chave: Protetor Solar, fotoproteção, Câncer de pele
Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

17. **NESSI, A. L. S.;** PETRY, A. B.
 Qualidade de vida em esportivas pré-competição com aplicação da massagem antiestresse In: Fórum Internacional de qualidade de vida e saúde, 2012, Curitiba.
Revista Científica JoPEF. Curitiba: IKIPE, 2012. v.13. p.135 - 144
Palavras-chave: Estresse, massagem antiestresse, atividade física, corrida
Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

Trabalhos publicados em anais de eventos (resumo)

1. **NESSI, A. L. S.;** NESSI, A. A. O.; MELO, S. F.; MERCADANTE, E. F.
 A influência da massagem podal em resposta ao exame índice tornozelo-braquial (ITB) no idoso como atuação preventiva em doenças vasculares nos MMII In: XIV Congresso Científico Latino-Americano, 2017, Foz do Iguaçu.
FIEP Bulletin. Foz do Iguaçu: New Word Gráfica LTDA, 2017. v.87. p.111 - 111
Palavras-chave: Pé memorável, Teste de Índice tornozelo-braquial, idosos
Áreas do conhecimento : Gerontologia

2. **NESSI, A. L. S.;** BARROS, C. O. X.; MORTE, L. R. B.; PINHEIRO, E. S.; MARQUES, P. C.; MOLITERNO, S.
 Massagem Epicrânia- influência do estresse no couro cabeludo e a indicação da Massagem In: XIV Congresso Científico Latino-Americano, 2017, Foz do Iguaçu.
FIEP Bulletin. Foz do Iguaçu: New Word Gráfica LTDA, 2017. v.87. p.112 - 112
Palavras-chave: Estresse, Massagem Epicrânia, Couro cabeludo
Áreas do conhecimento : Estética

3. **NESSI, A. L. S.;** MERCADANTE, E. F.
 Massagem gerontológica-técnica de massagem para idosos In: XIV Congresso Científico Latino-Americano, 2017, Foz do Iguaçu.
FIEP Bulletin. Foz do Iguaçu: New Word Gráfica LTDA, 2017. v.87. p.113 - 113
Palavras-chave: Massagem Gerontológica, idosos, Bem Estar
Áreas do conhecimento : Estética, Gerontologia

4. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; PADOVEZ, F.; SILVEIRA, N. D. R.
Mundo Contemporâneo-beleza e sua influência na busca de serviço de SPAS pelos idosos In: XIV Congresso Científico Latino-Americano, 2017, Foz do Iguaçu.

FIEP Bulletin. Foz do Iguaçu: New Word Gráfica LTDA, 2017. v.87. p.114 - 114

Palavras-chave: SPA, Longevidade, Bem Estar

Áreas do conhecimento : Estética, Gerontologia

5. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; LODOVICI, F.
AVALIAÇÃO POSTURAL DO IDOSO COM O SOFTWARE: BODY MAP –PARA APLICAÇÃO DE MASSAGEM ANTIESTRESSE – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA In: I Congresso Brasileiro de Gerontecnologia, 2016, Ribeirão Preto.

Medicina. Ribeirão Preto: USP-Ribeirão Preto, 2016. v.49. p.44 - 44

Palavras-chave: idoso, tecnologia, Massagem

Áreas do conhecimento : Gerontologia

6. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; SILVA, C. S.
Educação Física para idosos - cases municipais de sucesso In: XII Congresso Científico latino-Americano, 2015, Foz do Iguaçu.

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2015. v.85. p.101 - 101

Palavras-chave: Educação Física,, idosos, Qualidade de Vida

Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

7. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; ALVES, V. L.
Efeitos Fisiológicos da massagem para o bem estar e saúde In: IV Encontro Nacional de Atividade Física ,esporte e Saúde-ENAFES, 2015, Patos.

<http://coopex.fiponline.edu.br/> , 2015. v.6. p.19 - 19

Palavras-chave: Efeitos fisiológicos, Massagem, Bem Estar

Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

8. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; MORO, R.; SILVA, Samara Cristina Barbosa
Estudo Comparativo de Drenagem Linfática manual e caminhada na diminuição da HDLG e edema nos MMII In: IV Encontro Nacional de Atividade Física, Esporte e Saúde, 2015, Patos.

Revista Científica COOPEX-FIP. , 2015. v.6. p.20 - 21

Palavras-chave: Drenagem Linfática, Caminhada, HDLG

Áreas do conhecimento : Estética, Educação Física

9. **NESSI, A. A. O.**; **NESSI, A. L. S.**; MARQUES, N. B.
A prática da hidroginástica como tratamento complementar em homens idosos diagnosticados com hérnia de disco lombar In: XI Congresso Científico latino Americano, 2014, Foz do Iguaçu.

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2014. v.84. p.97 - 97

Palavras-chave: homem idoso, hidroginástica, hérnia de disco lombar

Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

10. **NESSI, A. L. S.**; SILVA, Samara Cristina Barbosa; PUGLIESI, Vera Lúcia; HUARACHI, Rianet Mamani

Benefícios fisiológicos da massagem modeladora em mulheres com sobrepeso In: X Congresso Científico Latino-Americano e Brasileiro da FIEP, 2013, Foz do Iguaçu.

FIEP BULLETIN. Foz do Iguaçu: New World Gráfica LTDA, 2013. v.83. p.122 - 122

Palavras-chave: Massagem modeladora, sobrepeso, redução de medidas

Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

Apresentação de trabalho e palestra

1. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; HENICKA, F.; PEREIRA, T. S.; RODRIGUES, F.; SOUZA, L. S.

A influência da massagem antiestresse na capacidade de manter apnéia, 2015. (Congresso, Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Massagem, Antiestresse, Apnéia

Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

2. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; SIMON, A. P. A.; SOUZA, A. S.

A prática do ballet clássico como ferramenta positiva na melhoria da autonomia em idosos, 2015. (Congresso, Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: idoso, ballet clássico, autonomia

Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

3. **NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.; SOUZA, A. S.**
A prática do ballet clássico como ferramenta positiva na melhoria da autonomia em idosos, 2015. (Outra, Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: idoso, ballet clássico, autonomia

Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

4. **NESSI, A. L. S.; SILVA, M. B. V.; ISHIKAWA, N.**
Benefícios da massagem antiestresse na recuperação pré e pós luta de atletas de Muay Thai, 2015. (Congresso, Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: massagem antiestresse, Muay Thai, luta

Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

5. **NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.**
Benefícios da massagem relaxante manual, 2015. (Simpósio, Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: massagem relaxante, idoso, Bem Estar

Áreas do conhecimento : Gerontologia, Estética, Educação Física

6. **NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.**
Diferenças cardiorespiratórias entre massagem e pedras quentes com power lab, 2015. (Congresso, Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: massagem antiestresse, pedras quentes, Powerlab

Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

7. **NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.; SILVA, C. S.**
Educação Física para idosos - cases municipais de sucesso, 2015. (Congresso, Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Educação Física,, idosos, Qualidade de Vida

Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

8. **NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.; HARTMANN, C.**
Estresse ocupacional: impacto na saúde de funcionários de call center na região da grande São Paulo-Brasil, 2015. (Congresso, Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Estresse ocupacional, ambiente de trabalho, ginástica laboral

Áreas do conhecimento : Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

9. **NESSI, A. A. O.; NESSI, A. L. S.; MARQUES, N. B.**
A prática da hidroginástica como tratamento complementar em homens idosos diagnosticados com hérnia de disco lombar, 2014. (Congresso, Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: homem idoso, hidroginástica, hérnia de disco lombar

Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

10. **NESSI, A. A. O.; NESSI, A. L. S.; MARQUES, N. B.**
A prática da hidroginástica como tratamento complementar em homens idosos diagnosticados com hérnia de disco lombar, 2014. (Congresso, Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: homem idoso, hidroginástica, hérnia de disco lombar

Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia

11. **NESSI, A. L. S.**
Benefícios da massagem nas tensões musculares da articulação temporomandibular, 2014. (Congresso, Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Massagem, Tensão muscular, Articulação Temporomandibular

Áreas do conhecimento : Estética

12. **NESSI, A. L. S.; ISHIKAWA, N.; ROCHA, R. C. A.; LEMOS, J. B.**
Benefícios da massagem nas tensões musculares da articulação temporomandibular, 2014. (Congresso, Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Massagem Epicrânica, Tensão muscular, Articulação Temporomandibular

Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

13. **NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.**
Massagem Antiestresse - teoria e prática para o bem-estar, 2014. (Congresso, Apresentação de Trabalho)

Palavras-chave: Massagem, Antiestresse, Bem Estar

Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

14. **NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.; NATIVIDADE, V.**
Massagem em população idosa - prevenção e manutenção do envelhecimento cutâneo, 2014. (Congresso,Apresentação de Trabalho)
Palavras-chave: envelhecimento, idosos, massagem relaxante
Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia, Estética
15. **NESSI, A. L. S.**
massagem na promoção do bem-estar-diminuição do estresse e da fadiga muscular, 2014. (Outra,Apresentação de Trabalho)
Áreas do conhecimento : Estética
16. **NESSI, A. L. S.**
Menopausa e sexualidade no envelhecimento, 2014. (Simpósio,Apresentação de Trabalho)
Palavras-chave: menopausa, sexualidade, envelhecimento
Áreas do conhecimento : Gerontologia
17. **NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O.; SILVA, Samara Cristina Barbosa; MORO, R.; FREITAS, L. R.**
Proteção Solar para esteticista ,educadores físicos e praticantes de atividade física, 2014. (Congresso,Apresentação de Trabalho)
Palavras-chave: Protetor Solar, fotoproteção, Câncer de pele
Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética
18. **NESSI, A. A. O.; NESSI, A. L. S.; MARQUES, N. B.**
A prática da hidroginástica como tratamento complementar em homens idosos diagnosticados com hérnia de disco lombar, 2013. (Simpósio,Apresentação de Trabalho)
Palavras-chave: homem idoso, hidroginástica, hérnia de disco lombar
Áreas do conhecimento : Educação Física, Gerontologia
19. **NESSI, A. L. S.; SILVA, Samara Cristina Barbosa; PUGLIESI, Vera Lúcia; HUARACHI, Rianet Mamani**
X Congresso Científico Latino-Americano, 2013. (Congresso,Apresentação de Trabalho)
Palavras-chave: Massagem modeladora, sobrepeso, redução de medidas
Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética
20. **NESSI, A. L. S.; PETRY, A. B.**
Qualidade de vida em esportivas pré-competição com aplicação da massagem antiestresse, 2012. (Outra,Apresentação de Trabalho)
Palavras-chave: Estresse, massagem antiestresse, atividade física, corrida
Áreas do conhecimento : Educação Física, Estética

Curso de curta duração ministrado

1. **NESSI, A. L. S.**
Massagem Antiestresse para o bem estar, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)
2. **NESSI, A. L. S.**
Terapias Manuais nas Lesões do Esporte, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)
3. **NESSI, A. L. S.**
Toques de Sucesso nas mãos de manicure, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Participação em eventos, congressos, exposições, feiras e olimpíadas

1. Apresentação Oral no(a) **II Congresso Brasileiro de Gerontecnologia,** 2017. (Congresso)
 Análise da pele idosa pré e pós massagem com aparelho SkinUp.
2. Apresentação de Poster / Paineis no(a) **XIV Congresso Científico Latino-Americano,** 2017. (Congresso)
 Massagem Gerontológica-uma nova abordagem aplicada a terceira idade.

3. **XI Congresso Piaunense Científico da FIEP**, 2016. (Congresso)
Massagem gerontológica-técnicas de massagem para o idoso.

Demais produções técnicas

1. **NESSI, A. L. S.**

Massagem Antiestresse para o bem estar, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

2. **NESSI, A. L. S.**

Terapias Manuais nas Lesões do Esporte, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

3. **NESSI, A. L. S.**

Toques de Sucesso nas mãos de manicure, 2014. (Extensão, Curso de curta duração ministrado)

Orientações e Supervisões

Orientações e supervisões

Orientações e supervisões concluídas

Trabalhos de conclusão de curso de graduação

1. Nathalia dos Santos Mello. **Efeitos fisiológicos da drenagem linfática manual na mulher idosa**. 2017. Curso (Estética) - Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Drenagem Linfática Manual, idoso, envelhecimento

Áreas do conhecimento : Estética

2. Luiza Milinov Falcirolli. **Efeitos fisiológicos da drenagem linfática manual na mulher idosa**. 2017. Curso (Estética) - Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Drenagem Linfática Manual, idoso, envelhecimento

Áreas do conhecimento : Estética

3. Priscila Zeni. **Impactos da Quick Massage no Ambiente de trabalho**. 2017. Curso (Estética) - Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Quick Massage, Bem Estar, Estresse

Áreas do conhecimento : Estética

4. Isabela Fonseca. **Impactos da Quick Massage no ambiente de trabalho**. 2017. Curso (Estética) - Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Quick Massage, Bem Estar, Estresse

Áreas do conhecimento : Estética

5. Lídia Fonteles Fialho. **Principais efeitos fisiológicos da massagem clássica corporal: revisão de literatura**. 2017. Curso (Estética) - Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Massagem, Pele, Relaxamento, Efeitos fisiológicos, Toque

Áreas do conhecimento : Estética

6. Jennifer Truvilho de Lana. **Principais efeitos fisiológicos da massagem clássica corporal: revisão de literatura**. 2017. Curso (Estética) - Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Massagem, Pele, Relaxamento, Efeitos fisiológicos, Toque

Áreas do conhecimento : Estética

7. Aline Rodriguez Pavan. **Principais efeitos fisiológicos da massagem clássica corporal: revisão de literatura**. 2017. Curso (Estética) - Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Massagem, Pele, Relaxamento, Efeitos fisiológicos, Toque

Áreas do conhecimento : Estética

8. Gabriela Aleixo Machado. **Principais efeitos fisiológicos da massagem clássica corporal: revisão de literatura.** 2017. Curso (Estética) - Universidade Anhembi Morumbi
 Palavras-chave: *Massagem, Pele, Relaxamento, Efeitos fisiológicos, Toque*
 Áreas do conhecimento : Estética

Eventos

Eventos

Participação em eventos

1. **12º Congresso Científico Internacional de Estética e Cosmetologia**, 2017. (Congresso)
 .
2. **14º Encontro Internacional Phorte**, 2017. (Encontro)
 .
3. **18º IHRSA Fitness Brasil**, 2017. (Outra)
 .
4. Homenageado no(a) **1º Encontro de Atualização Estética Bel Col**, 2017. (Encontro)
 Convidado especial.
5. **1º Encontro de Educação Física e Saúde do CREF4/SP**, 2017. (Encontro)
 .
6. Conferencista no(a) **25º Congresso Científico Internacional de Estética**, 2017. (Congresso)
 Massagem + 60.
7. Conferencista no(a) **2º Simpósio Científico Cosmobeauty**, 2017. (Simpósio)
 Circuito Lipolítico Fotobiomodulador.Tecnologia 3R para tratamento intensivo corporal com ênfase na região glútea.
8. **3º Congresso Internacional Científico Multidisciplinar em Estética**, 2017. (Congresso)
 .
9. **8º Encontro da Escola de Ciências da Saúde**, 2017. (Encontro)
 .
10. Apresentação de Poster / Painel no(a) **Congresso Científico Latino-Americano**, 2017. (Congresso)
 Mundo Contemporâneo-beleza e sua influência na busca de serviços de SPAS pelos idosos.
11. **Congresso Internacional de Fisioterapia Online**, 2017. (Congresso)
 .
12. **Day Massage-Uma Jornada de Massoterapia**, 2017. (Outra)
 .
13. **Diálogos - Pierre Bourdieu e o Jornalismo**, 2017. (Outra)
 .
14. **Flér Dermocosméticos palestra prática sobre Massagem facial**, 2017. (Outra)
 .
15. Conferencista no(a) **I Congresso de Terapia Capilar Avançada**, 2017. (Congresso)

Massagem Epicrânia, da ciência a prática da Massagem craniana.

16. **II Congresso Brasileiro de Gerontecnologia**, 2017. (Congresso)

.

17. Apresentação Oral no(a) **II Congresso Brasileiro de Gerontecnologia**, 2017. (Congresso)

Análise da pele idosa pré e pós massagem com aparelho SkinUp.

18. **II Congresso Científico de Estética Aplicada e Biossméticos do do Pará**, 2017. (Congresso)

.

19. **II Meeting de Drenagem Linfática & Massoterapia**, 2017. (Outra)

.

20. Conferencista no(a) **II Meeting de Drenagem Linfática & massoterapia da Amazônia**, 2017. (Outra)

drenagem Linfática: Novas Tendências.

21. **III Congresso Internacional de Gerontologia**, 2017. (Congresso)

.

22. Conferencista no(a) **III Virada da Maturidade**, 2017. (Outra)

Massagem Gerontologica.

23. **IV Seminário de História da Educação Física da FIEP**, 2017. (Seminário)

.

24. **IX Fórum de Educação Física Escolar -CONFEEF**, 2017. (Seminário)

.

25. Apresentação de Poster / Painel no(a) **IX Simpósio de Geriatria e Gerontologia**, 2017. (Simpósio)

Efeitos fisiológicos da massagem em idosos.

26. **Pré Congresso BE BELLE**, 2017. (Congresso)

.

27. Conferencista no(a) **Road Show Lipo Redux**, 2017. (Outra)

Protocolo Exclusivo FIBROCELL REDUX.

28. **Seminário : A convivência entre gerações no ambiente corporativo**, 2017. (Seminário)

.

29. **Seminário Internacional Paraolimpico Escolar**, 2017. (Seminário)

.

30. **Seminário de Educação Física Escolar**, 2017. (Seminário)

.

31. **Seminário:Longeviver na cidade de São Paulo**, 2017. (Seminário)

.

32. Conferencista no(a) **Show de talentos - 3º Dantenados**, 2017. (Outra)

Massagem Gerontologica.

33. **Simpósio de Saúde e Bem Estar para profissionais de saúde**, 2017. (Simpósio)

.

34. Conferencista no(a) **TalkShow:Conto Encontros e Encantos**, 2017. (Outra)
Começando cedo para vencer na velhice.
35. **VI Seminário de Atividade Física na Atenção á Saúde**, 2017. (Seminário)
.
36. **X Congresso Brasileiro de Naturologia**, 2017. (Congresso)
Os benefícios da massagem antiestresse para idosos.
37. Apresentação de Poster / Painel no(a) **XIV Congresso Científico Latino-Americano**, 2017. (Congresso)
Massagem Gerontológica-uma nova abordagem aplicada a terceira idade.
38. Apresentação de Poster / Painel no(a) **XIV Congresso Científico Latino-Americano**, 2017. (Congresso)
A influência da massagem podal em resposta ao exame índice tornozelo-braquial (ITB) no idoso como atuação preventiva em doenças vasculares nos MMII.
39. Apresentação de Poster / Painel no(a) **XIV Congresso Científico Latino-Americano**, 2017. (Congresso)
Massagem Epicrânia -influência do estresse no couro cabeludo e a indicação da massagem.
40. Apresentação Oral no(a) **XIV Congresso Científico Latino-Americano**, 2017. (Congresso)
Massagem Gerontológica- técnica de massagem para idosos.
41. **XIV Jornada Gerontológica**, 2017. (Outra)
.
42. **XLIII Jornada de Psicossomática e Psicologia Hospitalar**, 2017. (Outra)
.
43. **XLIII Jornada de Psicossomática e Psicologia Hospitalar**, 2017. (Outra)
.
44. Apresentação de Poster / Painel no(a) **14º Seminário Amazônico de Geriatria e Gerontologia**, 2016. (Seminário)
A influência da Massagem na frequência cardíaca do Idoso.
45. Conferencista no(a) **19º Congresso Paranaense de estética Aplicada**, 2016. (Congresso)
Toques de sucesso na estética:o melhor equipamento que você pode ter nos tratamentos estéticos faciais e corporais.
46. Conferencista no(a) **2º Congresso Científico de Estética e Nutrição**, 2016. (Congresso)
Excelência no atendimento em técnicas manuais para o bem estar.
47. **2ºCongresso Internacional Científico Multidisciplinar em estética**, 2016. (Congresso)
.
48. **3º Fórum Brasileiro de Gestão em Clínicas ,Salões e SPAS**, 2016. (Outra)
.
49. Conferencista no(a) **7º Encontro da Escola de Ciências da Saúde**, 2016. (Encontro)
Cuidados com a postura para a longevidade saudável.
50. **7º Encontro da Escola de Ciências da Saúde**, 2016. (Encontro)
.
51. Apresentação de Poster / Painel no(a) **Congreso Científico de la FIEP Paraguay**, 2016.

(Congresso)

Mundo contemporâneo-belleza y su influencia de busqueda servicios em SPAS para mayores..

52. Apresentação de Poster / Painel no(a) **Congreso Científico de la FIEP Paraguay**, 2016. (Congresso)

Masaje Epicrania- influencia del estres em el curo cabelludo y la indicación del masaje.

53. Apresentação de Poster / Painel no(a) **Congreso Científico de la FIEP Paraguay**, 2016. (Congresso)

Aprensizaje em la escuela de fútbol educación física para las estudiantes de secundaria emn la gran escuela São Paulo como positivos factor social.

54. Apresentação de Poster / Painel no(a) **Congreso Científico de la FIEP Paraguay**, 2016. (Congresso)

La influencia de Masaje podal em respuesta al índice de examen toblllo-braço (ITB) em los ancianos para actua em prevencion de las enfermedades vasculares miembros inferiores.

55. Apresentação de Poster / Painel no(a) **Congreso Científico de la FIEP Paraguay**, 2016. (Congresso)

Masaje gerentologica- masaje técnica para mayores.

56. Apresentação de Poster / Painel no(a) **I Congresso Brasileiro de Gerontotecnologia**, 2016. (Congresso)

Avaliação Postural do idosos com o software:Body map - para aplicação de massagem antiestresse -um relato de experiência.

57. **I Congresso Brasileiro de Gerontotecnologia**, 2016. (Congresso)

.

58. Apresentação de Poster / Painel no(a) **IV Encontro Nacional de atividade Física,esporte e Saúde-ENAFES**, 2016. (Encontro)

Efeitos Fisiológicos da massagem para o bem estar e saúde.

59. **XI Congresso Piaunense Científico da FIEP**, 2016. (Congresso)

Massagem gerontologica-técnicas de massagem para o idoso.

60. **XIII Congresso científico Latino -Americano**, 2016. (Congresso)

Verificar efeitos fisiológicos e psicológicos da Quick massage e massagem Podal em voluntários espontâneos atendidos por esteticistas.

61. **XIII Congresso científico Latino -Americano**, 2016. (Congresso)

Componentes da Aptidão Física relacionados à saúde.

62. **XIII Congresso científico Latino -Americano**, 2016. (Congresso)

A influência da massagem antiestresse no bem estar e no relaxamento muscular em praticantes de dança do ventre.

63. **XIII Congresso científico Latino -Americano**, 2016. (Congresso)

Benefícios da massagem Relaxante na qualidade do sono.

64. **XX Congresso Brasileiro de Geriatria e Gerontologia**, 2016. (Congresso)

.

65. Apresentação de Poster / Painel no(a) **XX Congresso Brasileiro de Geriatria e Gerontologia**, 2016. (Congresso)

hidratação da pele e satisfação do idoso antes e após a massagem.

66. Conferencista no(a) **12º Congresso Interestadual de Motricidade Humana**, 2015. (Congresso)

Massagem Antiestresse.

67. Conferencista no(a) **13º Congresso de Manicures Hair Brasil**, 2015. (Congresso)
Toques de sucesso para manicures para boa postura profissional.
68. **14º Congresso Internacional de Estética Hair Brasil**, 2015. (Congresso)
.
69. Apresentação Oral no(a) **19º Fórum Internacional de Qualidade de vida e Saúde**, 2015.
(Outra)
A prática do ballet clássico como ferramenta positiva na melhoria da autonomia em idosos.
70. Apresentação Oral no(a) **19º Fórum Internacional de Qualidade de vida e Saúde**, 2015.
(Outra)
A prática da hidroginástica como tratamento complementar em homens idosos diagnosticados com hérnia de disco lombar.
71. Conferencista no(a) **1º Congresso Científico de Estética e Nutrição**, 2015. (Congresso)
Massagem Russa.
72. **23º Congresso científico internacional de Estética**, 2015. (Congresso)
.
73. Conferencista no(a) **2ª Jornada Gerontológica de Caieiras -"Viver bem em qualquer idade"**, 2015. (Outra)
A importância do toque na 3ª idade.
74. Conferencista no(a) **2º Congresso Científico Internacional de estética**, 2015.
(Congresso)
Toques de sucesso na estética.
75. Apresentação de Poster / Painel no(a) **2º Congresso Científico Internacional de estética**, 2015. (Congresso)
Importância da massagem antiestresse na redução do nível de estresse em cuidadores de crianças com câncer.
76. **2º Congresso de Visagismo Científico Hair Brasil**, 2015. (Congresso)
.
77. **2º ENAF Guarapari**, 2015. (Congresso)
.
78. Conferencista no(a) **30º Congresso Internacional de Educação Física**, 2015.
(Congresso)
Remodelação e Reprogramação do corpo da mulher.
79. Conferencista no(a) **30º Congresso Internacional de Educação Física**, 2015.
(Congresso)
Curso de Dinâmicas, exercícios e massagens na qualidade de vida.
80. Conferencista no(a) **30º Congresso Internacional de Educação Física**, 2015.
(Congresso)
Técnicas de massagem para o bem-estar.
81. Conferencista no(a) **6º Encontro da Escola de Ciências da Saúde**, 2015. (Encontro)
saúde e bem Estar através das técnicas de SPA na terceira idade, atuação Fisioterapêutica.
82. Conferencista no(a) **Ciclo CREF4/SP do Conhecimento**, 2015. (Outra)
Massagem e automassagem para academias ,escolas e empresas.
83. Conferencista no(a) **Congresso Nacional de Atividade Física**, 2015. (Congresso)

Toques de sucesso na sua atividade profissional.

84. Conferencista no(a) **Fórum da Terceira Idade**, 2015. (Outra)
Massagem recuperativa e integrativa:a importância do toque para viver um Viver Saudável.

85. **II Simpósio Internacional de Gerontologia**, 2015. (Simpósio)
A prática do Ballet Clássico como uma ferramenta positiva na melhoria da autonomia em idosos.

86. **II Simpósio Internacional de Gerontologia**, 2015. (Simpósio)
Benefícios da massagem relaxante manual.

87. **II Simpósio Internacional de Gerontologia Social-"Longevidade como Oportunidade"**, 2015. (Simpósio)

.

88. Apresentação de Poster / Painel no(a) **IV Encontro Nacional de atividade Física, esporte e Saúde-ENAFES**, 2015. (Encontro)
Estudo Comparativo de Drenagem Linfática manual e caminhada na diminuição da HDLG e edema nos MMII.

89. **IV Seminário de Atividade Física na atenção à saúde**, 2015. (Seminário)

.

90. Conferencista no(a) **IX Congresso de Massoterapia**, 2015. (Congresso)
Massagem Antiestresse na Prevenção das doenças musculoesqueléticas.

91. **VI Fórum nacional de Ginástica Laboral**, 2015. (Outra)

.

92. **VI Seminário sobre valores do esporte e Educação Olímpica**, 2015. (Seminário)

.

93. **VII Fórum de Educação Física Escolar**, 2015. (Outra)

.

94. **XII Congresso Científico latino-Americano**, 2015. (Congresso)
Diferenças cardiorespiratórias entre massagem e pedras quentes com power lab.

95. **XII Congresso Científico latino-Americano**, 2015. (Congresso)
Benefícios da massagem antiestresse na recuperação pré e pós luta de atletas de Muay Thai.

96. **XII Congresso Científico latino-Americano**, 2015. (Congresso)
A influência da massagem antiestresse na capacidade de manter apnéia.

97. **XII Congresso Científico latino-Americano**, 2015. (Congresso)
A prática do ballet clássico como ferramenta positiva na melhoria da autonomia em idosos.

98. **XII Congresso Científico latino-Americano**, 2015. (Congresso)
Estresse ocupacional: impacto na saúde de funcionários de call center na região da grande São Paulo-Brasil.

99. Apresentação de Poster / Painel no(a) **XII Congresso Científico latino-Americano**, 2015. (Congresso)
Educação Física para idosos - cases municipais de sucesso.

100. **XIII Fórum de Educação Física do Mercosul**, 2015. (Outra)

.

101. **XVI Congresso Internacional de acupuntura e terapias Orientais**, 2015. (Congresso)

102. Conferencista no(a) **11ª professional Fair**, 2014. (Seminário)
Excelência e sucesso no atendimento ao público.
103. Conferencista no(a) **11ª professional Fair**, 2014. (Congresso)
A importância do trabalho do podólogo na equipe multidisciplinar.
104. Conferencista no(a) **13ª Feira Internacional de Beleza, Cabelos e Estética**, 2014. (Feira)
massagem na promoção do bem-estar-diminuição do estresse e da fadiga muscular.
105. Conferencista no(a) **17º Encontro Sul-mato grossense de Educação Física -APEFMS**, 2014. (Encontro)
Massagem relaxante Antiestresse.
106. Conferencista no(a) **17º Encontro Sul-mato grossense de Educação Física -APEFMS**, 2014. (Encontro)
Atividade Física, hidroginástica e massagem para idosos-Metodologia aplicada em atividades Físicas para idosos.
107. **22º Congresso Científico Internacional de Estética**, 2014. (Congresso)
Benefícios da massagem nas tensões musculares da articulação temporomandibular.
108. Conferencista no(a) **29º Congresso Internacional de Educação Física**, 2014. (Congresso)
Circuito de dinâmicas ,recreação e atividade antiestresse.
109. Conferencista no(a) **29º Congresso Internacional de Educação Física**, 2014. (Congresso)
Técnicas de massagem para o bem-estar.
110. Conferencista no(a) **2º Congresso de Tricologia Hair Brasil**, 2014. (Congresso)
Massagem Capilar.
111. Conferencista no(a) **2º Congresso de Tricologia Hair Brasil**, 2014. (Congresso)
Massagem Epicrânia.
112. Conferencista no(a) **2º Congresso de Tricologia Hair Brasil**, 2014. (Congresso)
Massagem Epicrânia.
113. **38º Convenção internacional de Atividade Física ,Fisioterapia e Nutrição**, 2014. (Outra)
114. Conferencista no(a) **38º Convenção internacional de Atividade Física ,Fisioterapia e Nutrição**, 2014. (Outra)
Ginástica Laboral-vivências práticas.
115. Conferencista no(a) **38º Convenção internacional de Atividade Física ,Fisioterapia e Nutrição**, 2014. (Congresso)
Ginástica Laboral-vivências práticas.
116. Apresentação de Poster / Painel no(a) **3º Congresso Científico Hidro Brasil**, 2014. (Congresso)
A prática da hidroginástica como tratamento complementar em homens idosos diagnosticados com hérnia de disco lombar.
117. Conferencista no(a) **4º Congresso de Manicures Beleza do Bem**, 2014. (Congresso)
Toques de Sucesso nas mãos de manicure.

118. Conferencista no(a) **4º Congresso de Manicures Beleza do Bem**, 2014. (Congresso)
Toques de Sucesso para as manicures.
119. Moderador no(a) **5º Encontro da Escola de Ciências da Saúde**, 2014. (Encontro)
Saúde e Alimentação :uma visão Interprofissional.
120. Conferencista no(a) **6to Congreso Sudamericano de la actividad Física,Salud y la Recreación**, 2014. (Congresso)
Técnicas de Masajes para el Bienestar.
121. Conferencista no(a) **7ª Jornada Técnica de Massoterapia**, 2014. (Outra)
Massagem Epicrânia.
122. Conferencista no(a) **7ª Jornada Técnica de Massoterapia**, 2014. (Outra)
Massagem Podal.
123. Conferencista no(a) **7º Congresso de Educação Física/FIEP-AL**, 2014. (Congresso)
Massagem terapêutica.
124. **9º Congresso Científico Internacional de Estética e Costetologia**, 2014. (Congresso)
.
125. **9º Encontro Interdisciplinar:descobrimos caminhos através da música,das atividades físicas,recreativas e cognitivas**, 2014. (Encontro)
.
126. **Competências Profissionais Laureate**, 2014. (Outra)
.
127. Conferencista no(a) **Congresso Internacional de Atividade Física,Fisioterapia e nutrição**, 2014. (Congresso)
Terapias Manuais nas Lesoes do Esporte.
128. **Congresso Internacional de Atividade Física,Fisioterapia e nutrição**, 2014. (Congresso)
.
129. Conferencista no(a) **Congresso Internacional de Atividade Física,Fisioterapia e nutrição**, 2014. (Congresso)
3ªidade,Ginástica,saúde e Bem-estar.
130. Conferencista no(a) **Congresso internacional de Atividade Física,Fisioterapia e Nutrição**, 2014. (Congresso)
Massagem Antiestresse e Massagem Drenante.
131. Conferencista no(a) **Delegação de Visitas Técnicas às Universidades**, 2014. (Outra)
1ª reunião Oficial da FIEP-SP.
132. Apresentação de Poster / Painel no(a) **Estética Brasil**, 2014. (Encontro)
massagem na promoção do bem-estar-diminuição do estresse e da fadiga muscular.
133. **Gerontologia em Debate**, 2014. (Encontro)
.
134. Conferencista no(a) **II Seminário Anhembi Morumbi de Estudos do Ensino Superior**, 2014. (Seminário)
Como eu Vejo Você.
135. Conferencista no(a) **III Congresso Interdisciplinar em saúde**, 2014. (Congresso)
massagem Antiestresse para o bem estar.

136. Conferencista no(a) **III Seminário de Podologia**, 2014. (Simpósio)
Massagem Podal - O segredo que os pés contam.
137. **III Seminário de Podologia**, 2014. (Seminário)
138. **IV Seminário sobre Valores do esporte e Educação Olímpica**, 2014. (Seminário)
139. Conferencista no(a) **IX Congresso Piauiense Científico da FIEP**, 2014. (Congresso)
Massagem Antiestresse para o bem estar.
140. **Intercosmética Valmari**, 2014. (Outra)
141. **Peel Line Centro de aperfeiçoamento Integrado**, 2014. (Seminário)
142. **Professores Laureate no Século XXI**, 2014. (Outra)
143. Homenageado no(a) **Semana da Saúde e V Jornada de Estudos da Educação Física**, 2014. (Outra)
Divulgação da 1ª Corrida vertical UNIP.
144. **UNIPSICO de São Paulo:cuidados preventivos e Qualidade de vida na terceira idade**, 2014. (Outra)
145. **V Seminário sobre Valores do Esporte e Educação Olímpica**, 2014. (Seminário)
146. **VI Seminário de Direito e Legislação Desportiva**, 2014. (Seminário)
147. **VI Simpósio de Geriatria e Gerontologia**, 2014. (Simpósio)
148. **Voluntariado e transformação Social**, 2014. (Outra)
149. Conferencista no(a) **X Encontro das Estrelas na podologia**, 2014. (Encontro)
Massagem Podal.
150. Conferencista no(a) **X Simpósio Estético Científico**, 2014. (Simpósio)
Massagem epicrânia - Osucesso nas mãos da Estética.
151. Conferencista no(a) **X Simpósio Estético Científico**, 2014. (Simpósio)
Massagem Epicrânia na Estética.
152. **XI Congresso Científico Latino-Americano**, 2014. (Congresso)
A prática da hidroginástica como tratamento complementar em homens idosos diagnosticados com hérnia de disco lombar.
153. **XI Congresso Científico Latino-Americano**, 2014. (Congresso)
Massagem em população idosa - prevenção e manutenção do envelhecimento cutâneo.
154. **XI Congresso Científico Latino-Americano**, 2014. (Congresso)
Massagem Antiestresse - teoria e prática para o bem-estar.

155. Apresentação de Poster / Painel no(a) **XI Congresso Científico Latino-Americano**, 2014. (Congresso)

A prática da hidroginástica como tratamento complementar em homens idosos diagnosticados com hérnia de disco lombar.

156. **XI Congresso Científico Latino-Americano**, 2014. (Congresso)

Proteção Solar para esteticista ,educadores físicos e praticantes de atividade física.

157. Apresentação de Poster / Painel no(a) **XI Congresso Científico Latino-Americano**, 2014. (Congresso)

Uma visão gerontológica sobre a promoção da autonomia em idosos praticantes de ballet clássico no município de Caieiras.

158. **XI Congresso Científico Latino-Americano**, 2014. (Congresso)

Benefícios da massagem nas tensões musculares da articulação temporomandibular.

159. Conferencista no(a) **XI Encontro Internacional de Esporte e Atividade Física**, 2014. (Encontro)

Massagem nas dores das costas.

160. Conferencista no(a) **XI Encontro Internacional de Esporte e Atividade Física**, 2014. (Encontro)

Massagem Antiestresse na recuperação do equilíbrio físico e emocional.

161. Conferencista no(a) **XXV Semana de educação Física -FMU**, 2014. (Outra)

Massagem Antiestresse.

162. Conferencista no(a) **10ª Internacional Profissional Fair**, 2013. (Congresso)

Sucesso nas mãos das manicures.

163. Conferencista no(a) **10ª Internacional Profissional Fair**, 2013. (Congresso)

Massagem Podal - Caminhos de relaxamento e bem -estar.

164. Conferencista no(a) **10ª Internacional Profissional Fair**, 2013. (Feira)

Sucesso nas mãos das manicures.

165. Conferencista no(a) **13ª Fitness Brasil Bahia**, 2013. (Outra)

Massagem.

166. Conferencista no(a) **14º MERCOMOVIMENTO- Congresso Internacional**, 2013. (Congresso)

Técnicas de massagem para o bem-estar.

167. Conferencista no(a) **18º Fitness Saúde e Fisioterapia**, 2013. (Outra)

Ginástica Laboral e Massoterapia.

168. Conferencista no(a) **18º Fitness Saúde e Fisioterapia**, 2013. (Outra)

Massoterapia.

169. Conferencista no(a) **18º Fitness Saúde e Fisioterapia**, 2013. (Outra)

Ginástica Laboral.

170. Conferencista no(a) **1º Simpósio Santista de Personal Training**, 2013. (Simpósio)

Técnicas manuais Aplicada ao Personal Trainer.

171. Conferencista no(a) **23ª Fitness Brasil**, 2013. (Outra)

Atividade Física Laboral.

172. Conferencista no(a) **23ª Fitness Brasil**, 2013. (Outra)

Qualidade de vida e longevidade para uma vida melhor.

173. Conferencista no(a) **23ª Fitness Brasil**, 2013. (Outra)
Massagem para gestantes.

174. Conferencista no(a) **23ª Fitness Brasil**, 2013. (Outra)
Atividade Física Laboral.

175. Conferencista no(a) **23ª Fitness Brasil**, 2013. (Outra)
Qualidade de vida e longevidade para uma vida melhor.

176. Conferencista no(a) **28º Congresso Internacional de Educação Física**, 2013.
(Congresso)
Circuito de dinâmicas: recreação e atividade Anti Stress.

177. Conferencista no(a) **4º Encontro da Escola de Ciências da Saúde**, 2013. (Encontro)
Massagem Epicrânea.

178. Conferencista no(a) **4º Encontro da Escola de Ciências da Saúde**, 2013. (Encontro)
Postura e comportamento aplicado ao visagismo.

179. Conferencista no(a) **4º Encontro da Escola de Ciências da Saúde**, 2013. (Encontro)
Postura e comportamento aplicado ao visagismo.

180. **4º Encontro da Escola de Ciências da Saúde**, 2013. (Encontro)

.

181. **4º Encontro da Escola de Ciências da Saúde: Aprendizagem Interprofissional e Multicultural**, 2013. (Encontro)

.

182. Conferencista no(a) **5to Congreso Internacional de la Actividad Física, Salud y la recreación**, 2013. (Congresso)
Masaje Anti Stress y Prevención de Lesiones.

183. Conferencista no(a) **Brasília Capital Fitness**, 2013. (Congresso)
Emagrecimento.

184. Conferencista no(a) **Brasília Capital Fitness**, 2013. (Congresso)
3ª Idade -Avaliação.

185. Conferencista no(a) **Brasília Capital Fitness**, 2013. (Congresso)
Quick Special Massage.

186. Conferencista no(a) **Brasília Capital Fitness**, 2013. (Congresso)
ginástica laboral - uma abordagem funcional.

187. Conferencista no(a) **Brasília Capital Fitness**, 2013. (Congresso)
gestante -elaboração de programas de exercícios.

188. Conferencista no(a) **Brasília Capital Fitness**, 2013. (Congresso)
reflexologia para recuperação após treino.

189. Conferencista no(a) **Brasília Capital Fitness**, 2013. (Congresso)
Treinamento de força e atividade.

190. Conferencista no(a) **Congresso Internacional de Educação Física**, 2013. (Congresso)
Massagem Anti Stress.

191. Conferencista no(a) **ENAF - Convenção Internacional de Sport, Fitness e Saúde**, 2013.

- (Outra)
Criatividade na Ginástica Laboral.
192. Conferencista no(a) **ENAF - Convenção Internacional de Sport,Fitness e Saúde**, 2013.
(Outra)
Massagem Toque Potencial para o Bem Estar.
193. Conferencista no(a) **ENAF - Convenção Internacional de Sport,Fitness e Saúde**, 2013.
(Simpósio)
Ciência em prol do rejuvenescimento da pele com recurso manual e instrumental para o bem estar e qualidade de vida no envelhecer.
194. Conferencista no(a) **ENAF - Convenção Internacional de Sport,Fitness e Saúde**, 2013.
(Outra)
Emagrecimento.
195. Conferencista no(a) **ENAF - Convenção Internacional de Sport,Fitness e Saúde**, 2013.
(Outra)
Dança de Salão- Massagem para os pés dos dançarinos.
196. Conferencista no(a) **ENAF - Convenção Internacional de Sport,Fitness e Saúde**, 2013.
(Simpósio)
Síndromes e doenças substituídas por vida harmoniosa e bem estar.
197. Conferencista no(a) **ENAF - Convenção Internacional de Sport,Fitness e Saúde**, 2013.
(Simpósio)
A importância do toque para a longevidade e envelhecimento saudável.
198. Conferencista no(a) **ENAF - Convenção Internacional de Sport,Fitness e Saúde**, 2013.
(Outra)
Massagem para os pés dos dançarinos.
199. Conferencista no(a) **ENAF - Convenção Internacional de Sport,Fitness e Saúde**, 2013.
(Outra)
Ginástica Laboral.
200. Conferencista no(a) **ENAF - Convenção Internacional de Sport,Fitness e Saúde**, 2013.
(Outra)
Fit Wells Dance.
201. Conferencista no(a) **ENAF - Convenção Internacional de Sport,Fitness e Saúde**, 2013.
(Simpósio)
Massagem que visa ao equilíbrio hídrico corporal para beleza e estética.
202. Conferencista no(a) **Feira Internacional de Beleza profissional**, 2013. (Feira)
Estética e Bem-estar.
203. Conferencista no(a) **Goiânia Capital Fitness**, 2013. (Outra)
Massagem e Alongamento para corredores de rua.
204. Conferencista no(a) **Goiânia Capital Fitness**, 2013. (Outra)
Massagem Desportiva.
205. Conferencista no(a) **Goiânia Capital Fitness**, 2013. (Outra)
Liderança como ser um líder usando o coaching como ferramenta.
206. Conferencista no(a) **Goiânia Capital Fitness**, 2013. (Outra)
Auriculoterapia.
207. **IV Seminário sobre Valores do esporte e Educação Olímpica**, 2013. (Seminário)

208. **V Congresso Internacional sobre Envelhecimento Celular ,Medicina Interativa e Regenerativa**, 2013. (Congresso)

209. Apresentação de Poster / Painel no(a) **V Simpósio de Geriatria e Gerontologia**, 2013. (Simpósio)

A prática da hidroginástica como tratamento complementar em homens idosos diagnosticados com hérnia de disco lombar.

210. Apresentação de Poster / Painel no(a) **X Congresso Científico Latino-Americano**, 2013. (Congresso)

Benefícios fisiológicos da massagem modeladora em mulheres com sobrepeso.

211. **X Congresso Científico Latino-Americano**, 2013. (Congresso)

A importância da massagem antiestresse/toque terapêutico na redução do nível de estresse em cuidadores de crianças com câncer.

212. Conferencista no(a) **X Encontro Internacional Esporte e Atividade Física**, 2013. (Encontro)

Massagens nas dores das costas.

213. **X Jornada Gerontológica**, 2013. (Outra)

214. **X Semana Acadêmica Anhembi Morumbi**, 2013. (Oficina)

Ciclo vital e processo de maturação.

215. **X Semana Acadêmica Anhembi Morumbi**, 2013. (Outra)

216. **X Semana Acadêmica Anhembi Morumbi**, 2013. (Oficina)

Imagem Pessoal e Coportativa.

217. **X Semana Acadêmica Anhembi Morumbi**, 2013. (Oficina)

Iniciação Científica e tecnologia e inovação.

218. **X Semana Acadêmica Anhembi Morumbi**, 2013. (Oficina)

Postura Saudável -fala fluente.

219. **X Semana Acadêmica Anhembi Morumbi**, 2013. (Oficina)

Elaboração de projetos de pesquisas.

220. Conferencista no(a) **19ª Convenção Brasil**, 2012. (Outra)

Massagem Antiestresse - teoria e prática para o bem-estar.

221. Conferencista no(a) **20º Congresso Científico Internacional de Estética**, 2012. (Congresso)

Drenagem Linfática manual (facial e corporal).

222. Conferencista no(a) **22ª Fitness Brasil**, 2012. (Outra)

Alternative Personal Training:clínica de experiências variadas;massagem aplicada a saúde,estética e bem-estar.

223. Apresentação de Poster / Painel no(a) **Forum Internacional de Qualidade de vida e saúde**, 2012. (Outra)

Qualidade de vida em esportivas pré-competição com aplicação da massagem antiestresse.

224. Conferencista no(a) **Goiânia capital Fitness**, 2012. (Outra)

3ª idade : a mina de ouro das academias.

225. **IV Congresso Internacional em Anti-Aging e Medicina Regenerativa**, 2012. (Congresso)

.

226. Conferencista no(a) **IX Encontro Internacional esporte e Atividade Física**, 2012. (Encontro)

Massagem e Dinâmicas para aulas de Ginástica laboral.

227. **IX Semana Acadêmica Anhembi Morumbi**, 2012. (Outra)

.

228. Conferencista no(a) **IX Simpósio estético Científico**, 2012. (Simpósio)
Toques de sucesso na estética.

229. **VIII Semana Acadêmica Anhembi Morumbi**, 2012. (Outra)

.

230. Conferencista no(a) **11o Brasília Capital Fitness**, 2011. (Congresso)
Massagem Antiestresse.

231. Conferencista no(a) **11o Brasília Capital Fitness**, 2011. (Congresso)
Massagem aplicada à Corrida e Treinamento.

232. Conferencista no(a) **11o Brasília Capital Fitness**, 2011. (Congresso)
Massagem Laboral - Novas Tendências.

233. Conferencista no(a) **26o Congresso Internacional de Educação Física - FIEP 2011**, 2011. (Congresso)
Circuito de Dinâmicas, Recreação e Atividades Antiestresse.

234. Conferencista no(a) **26o Congresso Internacional de Educação Física - FIEP 2011**, 2011. (Congresso)
Massagem Antiestresse.

235. Conferencista no(a) **50o ENAF - Convenção Internacional de Sport, Fitness e Saúde**, 2011. (Congresso)
Massagem Antiestresse.

236. Conferencista no(a) **50o ENAF - Convenção Internacional de Sport, Fitness e Saúde**, 2011. (Congresso)
Dinâmicas para crianças com dificuldades de atenção.

237. Conferencista no(a) **50o ENAF - Convenção Internacional de Sport, Fitness e Saúde**, 2011. (Congresso)
Ginástica Laboral - Novas Tendências.

238. Conferencista no(a) **Amazon Live Fair**, 2011. (Congresso)
Massagem Relaxante Antiestresse e Massagem Desportiva.

239. Conferencista no(a) **Conexão Verão 2011**, 2011. (Encontro)
Ginástica Laboral - venda, implantação, manutenção ao programa e aulas práticas..

240. Conferencista no(a) **Conexão Verão 2011**, 2011. (Encontro)
Massagem Antiestresse.

241. Conferencista no(a) **Hair Brasil - 9o Congresso de Manicures**, 2011. (Congresso)
Postural profissional.

242. Conferencista no(a) **10a Fitness Brasil Norte-Nordeste**, 2010. (Congresso)
Ginástica Laboral: Aprimorando os Programas de Orientação.
243. Conferencista no(a) **10a Fitness Brasil Norte-Nordeste**, 2010. (Congresso)
Massagem Relaxante aplicado ao Trabalho de Personal..
244. Conferencista no(a) **10a Fitness Brasil Norte-Nordeste**, 2010. (Congresso)
Massagem Antiestresse para o Bem Estar - No esporte, na Clínica e na Estética..
245. Conferencista no(a) **24o Congresso Internacional de Educação Física - FIEP**, 2010.
(Congresso)
Massagem na Escola e Empresa: Dinâmicas e Exercícios.
246. Conferencista no(a) **31o CONAFF - Congresso Nacional de Atividade Física e Fisioterapia**, 2010. (Congresso)
Clínica de Personal: Grupos Especiais.
247. Conferencista no(a) **31o CONAFF - Congresso Nacional de Atividade Física e Fisioterapia**, 2010. (Congresso)
Dinâmicas e Massagens para aulas de Ginástica Laboral.
248. Conferencista no(a) **31o CONAFF - Congresso Nacional de Atividade Física e Fisioterapia**, 2010. (Congresso)
Técnicas de Massagem: Clínica e Estética.
249. Conferencista no(a) **4o Simpósio Científico de Estética e Cosmetologia**, 2010.
(Simpósio)
Toques de Sucesso na Estética.
250. Conferencista no(a) **4o Simpósio Científico de Estética e Cosmetologia - Pré-Simpósio**, 2010. (Simpósio)
Técnicas de Massagem Antiestresse - Método Nessi.
251. Conferencista no(a) **5o Congresso de Manicures Beauty Fair 2010**, 2010. (Congresso)
Saúde da Manicure - Postura e Cuidados Especiais.
252. Conferencista no(a) **6o Festival da Beleza IKESAKI - 2o Encontro de Manicures**, 2010.
(Seminário)
Qualidade de Vida - Como manter uma boa postura e evitar lesões..
253. Conferencista no(a) **8o Simpósio Científico de Estética e Cosmetologia**, 2010.
(Simpósio)
Massagem Método Hoffa Corporal.
254. Conferencista no(a) **Brasília Capital Fitness**, 2010. (Congresso)
Massagem Laboral - Técnicas Orientais e Ocidentais.
255. Conferencista no(a) **Brasília Capital Fitness**, 2010. (Congresso)
Hidroginástica 100% Prática - Massagem Aquática.
256. Conferencista no(a) **Brasília Capital Fitness**, 2010. (Congresso)
Massagem RELaxante Antiestresse.
257. Conferencista no(a) **ENAF - Encontro Nacional de Atividade Física**, 2010. (Encontro)
Massagem - Relaxante Antiestresse Aplicada à Atividade Física, Reabilitação e Bem Estar.
258. Conferencista no(a) **ENAF - Encontro Nacional de Atividade Física**, 2010. (Encontro)
Quiropraxia - Manipulação da Coluna Vertebral.
259. Conferencista no(a) **Profisio Brasil 2010**, 2010. (Seminário)

Massagem Drenante.

260. Conferencista no(a) **Profisio Brasil 2010**, 2010. (Seminário)
Técnicas de Massagens em SPA.

261. Conferencista no(a) **VII Encontro Internacional Esporte e Atividade Física**, 2010.
(Encontro)
Massagem Antiestresse para o Bem Estar.

262. Conferencista no(a) **VII Encontro Internacional Esporte e Atividade Física**, 2010.
(Encontro)
Massagem Laboral - Prevenção e Intervenção na Empresa.

263. Conferencista no(a) **24o Congresso Internacional de Educação Física - FIEP**, 2009.
(Congresso)
Massagem Antiestresse e Terapêutica.

264. Conferencista no(a) **Fitness Brasil Internacional**, 2009. (Congresso)
Técnicas de Massagem para o Bem Estar.

265. Conferencista no(a) **VI Encontro Internacional Esporte e Atividade Física**, 2009.
(Encontro)
Massagem Antiestresse na Recuperação do Equilíbrio Físico e Mental.

266. Conferencista no(a) **VI Congresso de Educação Física e Fisioterapia do Norte
Pioneiro**, 2008. (Congresso)
Ciência e Serviço da Prática de Massagem para Educação Física.

267. Conferencista no(a) **VI Congresso de Educação Física e Fisioterapia no Norte
Pioneiro**, 2008. (Congresso)
Ciência e Serviço da Prática - Massoterapia.

268. Conferencista no(a) **1o Simpósio Regional Corporeidade - uma Abordagem
Transdisciplinar**, 2006. (Simpósio)
Técnicas de Massagem e a Sensibilização do ser Humano.

Organização de evento

1. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; MORO, R.
1º Workshop FIEP/SP, 2017. (Outro, Organização de evento)
Áreas do conhecimento : Educação Física

2. **NESSI, A. L. S.**; NESSI, A. A. O.; SOUZA, A. S.; MARQUES, N. B.
2ª Jornada gerontológica de Caieiras -"Viver bem em qualquer Idade", 2015. (Outro,
Organização de evento)

Bancas

Bancas

Participação em banca de trabalhos de conclusão

Curso de aperfeiçoamento/especialização

1. **NESSI, A. L. S.**

Participação em banca de Ana Paula Macedo dos Santos. **A repercussão da drenagem**

linfática manual no pós operatório da abdominoplastia, 2017
(Fisioterapia Dermatofuncional) Universidade Anhembi Morumbi
Palavras-chave: drenagem, Linfática, Abdominoplastia, Cuidados pós Operatório
Áreas do conhecimento : Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Graduação

1. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Flaviana das Graças Resende. **A influência da Massagem relaxante no perfil de estresse, ansiedade e bem estar em gestantes, 2017**
(Estética) Universidade Anhembi Morumbi
Palavras-chave: Massagem, Estresse, Gestantes
Áreas do conhecimento : Estética

2. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Barbara Sasson. **A influência da Massagem relaxante no perfil de estresse, ansiedade e bem estar em gestantes, 2017**
(Estética) Universidade Anhembi Morumbi
Palavras-chave: Massagem, Estresse, gestante
Áreas do conhecimento : Estética

3. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Jamile Silva do Amaral. **A influência da Massagem relaxante no perfil de estresse, ansiedade e bem estar em gestantes, 2017**
(Estética) Universidade Anhembi Morumbi
Palavras-chave: Massagem, Estresse, Gestantes
Áreas do conhecimento : Estética

4. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Juliana de Oliveira Silva. **A influência da massagem relaxante no perfil de estresse, ansiedade e bem estar em gestantes, 2017**
(Estética) Universidade Anhembi Morumbi
Palavras-chave: Massagem, Estresse, Gestantes
Áreas do conhecimento : Estética

5. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Paula Nunes dos Santos. **Desmistificando a pele negra para tratamentos cosméticos, 2017**
(Estética) Universidade Anhembi Morumbi
Palavras-chave: Pele negra, Melanina, Esthetical
Áreas do conhecimento : Estética

6. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Thaís de Souza Martins. **Desmistificando a pele negra para tratamentos cosméticos, 2017**
(Estética) Universidade Anhembi Morumbi
Palavras-chave: Pele negra, Melanina, Esthetical
Áreas do conhecimento : Estética

7. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Natalia da Silva Floriano. **Desmistificando a pele negra para tratamentos cosméticos, 2017**
(Estética) Universidade Anhembi Morumbi
Palavras-chave: Pele negra, Melanina, Esthetical
Áreas do conhecimento : Estética

8. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Clícia Maria Medeiros Costa. **Desmistificando a pele negra para tratamentos estéticos, 2017**
(Estética) Universidade Anhembi Morumbi
Palavras-chave: Pele negra, Melanina, Esthetical
Áreas do conhecimento : Estética

9. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Caroline Melo de Oliveira. **Desmistificando a pele negra para**

tratamentos estéticos, 2017

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Pele negra, Melanina, Estética

Áreas do conhecimento : Estética

10. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Juliana Santos de Melo. **Desmistificando a pele negra para tratamentos estéticos, 2017**

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Pele negra, Melanina, Esthetical

Áreas do conhecimento : Estética

11. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Larissa de Andrade Souza. **Desmistificando a pele negra para tratamentos estéticos, 2017**

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Pele negra, Melanina, Esthetical

Áreas do conhecimento : Estética

12. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Emillyn Cavalcanti da Silva. **Desmistificando a pele negra para tratamentos estéticos, 2017**

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Pele negra, Melanina, Esthetical

Áreas do conhecimento : Estética

13. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Juliana Silva de Moraes. **Efeitos da Radiofrequência como tratamento da hipotonia tissular na região abdominal, 2017**

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Radiofrequência, Hipotonia, Neocolagênese, Proteínas de choque

Áreas do conhecimento : Estética

14. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Marília Martinelli. **Efeitos da radiofrequência como tratamento da hipotonia tissular na região abdominal, 2017**

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Radiofrequência, Hipotonia, Neocolagênese, Proteínas de choque

Áreas do conhecimento : Estética

15. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Nicole Melo Coelho. **Efeitos da radiofrequência como tratamento da hipotonia tissular na região abdominal, 2017**

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Radiofrequência, Hipotonia, Neocolagênese, Proteínas de choque

Áreas do conhecimento : Estética

16. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Tatiane Rodrigues do Nascimento. **Efeitos da radiofrequência como tratamento da hipotonia tissular na região abdominal, 2017**

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Radiofrequência, Hipotonia, Neocolagênese, Proteínas de choque

Áreas do conhecimento : Estética

17. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Vanessa Cavalcanti Lima. **Efeitos da radiofrequência como tratamento da hipotonia tissular na região abdominal, 2017**

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Radiofrequência, Hipotonia, Neocolagênese, Proteínas de choque

Áreas do conhecimento : Estética

18. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Vitória Périco Mascarin. **Efeitos da radiofrequência como tratamento da hipotonia tissular na região abdominal, 2017**

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Radiofrequência, Hipotonia, Neocolagênese, Proteínas de choque

Áreas do conhecimento : Estética

19. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Yeda Paschoal de Souza. **Efeitos da radiofrequência como tratamento da hipotonia tissular na região abdominal**, 2017

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Radiofrequência, Hipotonia, Neocolagênese, Proteínas de choque

Áreas do conhecimento : Estética

20. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Gabriela Sales Rodrigues. **Efeitos da radiofrequência como tratamento da hipotonia tissular na região abdominal**, 2017

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Radiofrequência, Hipotonia, Neocolagênese, Proteínas de choque

Áreas do conhecimento : Estética

21. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Alessandra Scorse Costa. **Efeitos dos óleos essenciais na acne inflamatória**, 2017

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Acne, Inflamação, Óleos essenciais

Áreas do conhecimento : Estética

22. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Estela Tamie Sakassegawa. **Efeitos dos óleos essenciais na acne inflamatória**, 2017

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Acne, Inflamação, Óleos essenciais

Áreas do conhecimento : Estética

23. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Flávio Luiz de Souza. **Os benefícios da massagem terapêutica na depressão: uma revisão**, 2017

(Naturopatia) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Massagem, Benefícios, Depressão, Comorbidade, Naturopatia

Áreas do conhecimento : Saúde Pública

24. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Sabrina de Araújo Coelho. **Os efeitos da radiofrequência na gordura localizada**, 2017

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Radiofrequência, Gordura, Adiposidade localizada, Lipólise, radiofrequência na adiposidade

Áreas do conhecimento : Estética

25. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Bianca Bochinia Cavalacanti. **Os efeitos da radiofrequência na gordura localizada**, 2017

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Radiofrequência, Gordura, Adiposidade localizada, Lipólise, radiofrequência na adiposidade

Áreas do conhecimento : Estética

26. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Ivy Alessandra Magalhães da Silva. **Os efeitos da radiofrequência na gordura localizada**, 2017

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Radiofrequência, Gordura, Adiposidade localizada, Lipólise, radiofrequência na adiposidade

Áreas do conhecimento : Estética

27. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de YU Wing Lam. **Os efeitos fisiológicos do LED Vermelho no Tegumento**, 2017

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: cicatrização, Fotobiomodulação, LED

Áreas do conhecimento : Estética

28. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Taylani Dias Costa. **Os efeitos fisiológicos do LED Vermelho no Tegumento**, 2017

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi
Palavras-chave: cicatrização, Fotobiomodulação, LED
Áreas do conhecimento : Estética

29. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Mirian Domingos Flaustino Ferreira. **Os efeitos fisiológicos do LED Vermelho no Tegumento**, 2017

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi
Palavras-chave: cicatrização, Fotobiomodulação, LED
Áreas do conhecimento : Estética

30. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Márcia Batista Purificação. **Os efeitos fisiológicos do LED Vermelho no Tegumento**, 2017

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi
Palavras-chave: cicatrização, Fotobiomodulação, LED
Áreas do conhecimento : Estética

31. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Ana Beatriz Honorato Vieira. **Os efeitos fisiológicos do LED Vermelho no Tegumento**, 2017

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi
Palavras-chave: cicatrização, Fotobiomodulação, LED
Áreas do conhecimento : Estética

32. NESSI, A. L. S.; MENON, F. R.

Participação em banca de Fátima Rosidete Menon. **Possíveis efeitos terapêuticos do Shiatsu no tratamento da Síndrome de Burnout:uma revisão bibliográfica**, 2015

(Naturopatia) Universidade Anhembi Morumbi
Palavras-chave: Naturopatia, Síndrome de Burnout, terapias alternativas, Medicina Complementar, Shiatsu

33. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Isabella Alonso C. de Andrade / Nathalia Lepiscopo D'Angelo. **Estudo comparativo dos efeitos da drenagem linfática e microcorrentes na hiperchromia periocular**, 2014

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi
Áreas do conhecimento : Estética

34. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Suelen Lopes dos Santos. **Massagem com pedras quentes no sistema cardio respiratório**, 2014

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi
Palavras-chave: Massagem, pedras quentes, Efeitos fisiológicos
Áreas do conhecimento : Estética

35. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Cíntia dos Santos Mendes. **Ods Benefícios da massagem a quatro mãos no alongamento**, 2014

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi
Palavras-chave: Massagem, Efeitos fisiológicos, quatro mãos
Áreas do conhecimento : Estética

36. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Thays wayne Silva Silveira /Yasmin Iara de Souza Monteiro. **Os efeitos do bem estar e massagem modelante na obesidade:estudo de caso**, 2014

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi
Áreas do conhecimento : Estética

37. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Nathalia Guidoni Nunes. **os efeitos do bem estar e massagem modelante na obesidade:estudo de caso**, 2014

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

38. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Ariana Cristina Mariano. **As propriedades das Argilas nos tratamentos estéticos**, 2013

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: argila, Efeitos fisiológicos, tratamentos estéticos

Áreas do conhecimento : Estética

39. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Carolina Simi Venckunas. **Efeitos da Eletroterapia nos tratamentos de Lipodistrofia localizada**, 2013

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Eletroterapia, Efeitos fisiológicos, Lipodistrofia

Áreas do conhecimento : Estética

40. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Bruna da Costa Nogueira. **Os efeitos da Argila Branca na hiperpigmentação da face**, 2013

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: argila, Efeitos fisiológicos, hiperpigmentação

Áreas do conhecimento : Estética

41. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Eduarda Caetano. **Os efeitos da eletroterapia na lipodistrofia localizada**, 2013

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Eletroterapia, Lipodistrofia, localizada

Áreas do conhecimento : Estética

42. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Camila Carbonaro. **os efeitos da massagem com pedras quentes no sistema cardiorespiratório**, 2013

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Massagem, pedras quentes, cardiorespiratório

Áreas do conhecimento : Estética

43. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Esther da Silva Pessanha Rangel. **Os efeitos da massagem no estresse**, 2013

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Massagem, Estresse, Efeitos fisiológicos

Áreas do conhecimento : Estética

44. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Ana Maria Dellamatrix de Lima. **Radiação Ultravioleta no tecido Cutâneo: Danos e Prevenção**, 2013

(Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: radiação, ultravioleta, tecido cutâneo

Áreas do conhecimento : Estética

45. HUARACHI, Rianet Mamani; **NESSI, A. L. S.**; PUGLIESI, Vera Lúcia; SILVA, Samara Cristina Barbosa

Participação em banca de Rianet M. Huarachi, Vera L. Pugliesi, Samara C. B. Silva. **Benefícios da Massagem Modeladora em Mulheres com Sobrepeso**, 2012

(Estética e Cosmetologia) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: massagem modeladora, estética

Áreas do conhecimento : Saúde Coletiva

46. ABRANTES, Daniela Zani; **NESSI, A. L. S.**; PORTELA, Ana Carolina

Participação em banca de Ana Carolina Portela e Daniela Zani Abrantes. **Benefícios da Massagem para Bebês**, 2012

(Estética e Cosmetologia) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Massagem; Bem Estar; Relaxamento; Antiestresse; Massagem em Bebês, Massagem Shantala

Áreas do conhecimento : Saúde Coletiva

47. MATTOS, Sheline Souza; **NESSI, A. L. S.**; OLIVEIRA, J. P.; YAMAKAWA, Erika

Participação em banca de Erika Yamakawa, Jéssica P. de Oliveira e Sheline S. Mattos. **Efeitos**

da Massagem Relaxante na Região Dorsal em Idosos, 2012

(Estética e Cosmetologia) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Massagem; Bem Estar; Relaxamento; Antiestresse;

Áreas do conhecimento : Saúde Coletiva

48. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Bruna Narusevicius do Amaral. **Analisar os Benefícios da Massagem Relaxante em Dorso e Couro Cabeludo após uma única aplicação.**, 2010

(Graduação em Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Massagem, Relaxamento

Setores de atividade : Atividades profissionais, científicas e técnicas

49. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Vivian Zanovello Paiva. **Análise dos Benefícios da Bambuterapia e da Massagem com Pedras Quentes em uma única sessão através do Powerlab**, 2010

(Graduação em Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Massagem, Bambuterapia, Massagem com Pedras Quentes, Powerlab

Setores de atividade : Atividades profissionais, científicas e técnicas

50. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Adna e Silva Evangelista. **Análise dos Benefícios da Bambuterapia e da Massagem com Pedras Quentes em uma única sessão através do Powerlab**, 2010

(Graduação em Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Massagem, Massagem com Pedras Quentes, Bambuterapia, Powerlab

Setores de atividade : Atividades profissionais, científicas e técnicas

51. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Kaline Ressutti. **SPA de Mãos e Pés em Docentes Universitários**, 2010

(Graduação em Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Cansaço Físico, Relaxamento Muscular, Massagem, Bem Estar

Setores de atividade : Atividades profissionais, científicas e técnicas

52. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Raissa Maria de Souza Coelho Volpato. **SPA de Mãos e Pés em Docentes Universitários**, 2010

(Graduação em Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Cansaço Físico, Massagem, Bem Estar, Relaxamento Muscular

Setores de atividade : Atividades profissionais, científicas e técnicas

53. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Magali Esteves Palermo. **SPA de Mãos e Pés em Docentes Universitários**, 2010

(Graduação em Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Massagem, Relaxamento Muscular, Bem Estar, Cansaço Físico

Setores de atividade : Atividades profissionais, científicas e técnicas

54. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Tuani Cruz Outa. **SPA de Mãos e Pés em Docentes Universitários**, 2010

(Graduação em Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Cansaço Físico, Massagem, Bem Estar, Relaxamento Muscular

Setores de atividade : Atividades profissionais, científicas e técnicas

55. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Daniella Yochizumi da Silva;. **Verificar a ação da Massagem com óleos aquecidos através do Powerlab em pessoas com tensão pré trabalho de conclusão de curso(TCC)**, 2010

(Graduação em Estética) Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Massagem, óleo, Estresse, Powerlab

Setores de atividade : Atividades profissionais, científicas e técnicas

56. NESSI, A. L. S.

Participação em banca de Thaisa Yumi Maeda. **Verificar a ação da Massagem com óleos aquecidos através do Powerlab em pessoas com tensão pré trabalho de conclusão de**

curso(TCC), 2010

(Graduação em Estética) Universidade Anhembi Morumbi

*Palavras-chave: Massagem, Estresse, óleo, Powerlab**Setores de atividade : Atividades profissionais, científicas e técnicas***57. NESSI, A. L. S.****Participação em banca de Edna Megumi Itokazu. Verificar a ação da Massagem com óleos aquecidos através do Powerlab em pessoas com tensão pré trabalho de conclusão de curso(TCC), 2010**

(Graduação em Estética) Universidade Anhembi Morumbi

*Palavras-chave: Massagem, Estresse, óleo, Powerlab**Setores de atividade : Atividades profissionais, científicas e técnicas*

Totais de produção**Produção bibliográfica**

Livros publicados.....	1
Capítulos de livros publicados.....	10
Jornais de Notícias.....	6
Revistas (Magazines).....	9
Trabalhos publicados em anais de eventos.....	28
Apresentações de trabalhos (Conferência ou palestra).....	3
Apresentações de trabalhos (Congresso).....	14
Apresentações de trabalhos (Seminário).....	3
Apresentações de trabalhos (Simpósio).....	3
Apresentações de trabalhos (Outra).....	11

Produção técnica

Curso de curta duração ministrado (extensão).....	97
Curso de curta duração ministrado (especialização).....	5
Curso de curta duração ministrado (outro).....	1
Programa de Rádio ou TV (entrevista).....	2
Outra produção técnica.....	6

Orientações

Orientação concluída (trabalho de conclusão de curso de graduação).....	8
---	---

Eventos

Participações em eventos (congresso).....	124
Participações em eventos (seminário).....	21
Participações em eventos (simpósio).....	21
Participações em eventos (oficina).....	5
Participações em eventos (encontro).....	32
Participações em eventos (outra).....	62
Organização de evento (outro).....	2
Participação em banca de trabalhos de conclusão (curso de aperfeiçoamento/especialização).	1
Participação em banca de trabalhos de conclusão (graduação).....	57

Produção cultural

Outra produção artística/cultural.....	7
--	---

Outras informações relevantes

1 Projeto de Pesquisa Universitária na área de Técnicas de Massagem aplicadas em Bebês, Crianças e Idosos na Promoção do Bem Estar. Projeto de Atividades Voluntárias com Massagem com Atletas Deficientes Físicos.

O “TOQUE” NA VIDA DO IDOSO — A MASSAGEM GERONTOLÓGICA COMO UMA PROPOSTA INOVADORA PARA O BEM-ESTAR

RESUMO

A população mundial nos últimos 50 anos, teve um aumento em números redondos de 2 para 7 bilhões. O Brasil, dos 90 para os 210 milhões; conseqüentemente o número de idosos avançou, os cuidados melhoraram, as questões sociais, especialmente as gerontológicas, tornaram-se mais presentes. Esta pesquisa constitui um estudo descritivo-exploratório, com coleta e análise dos dados, qualitativa e quantitativa. Diante do tema proposto, questões surgiram que se subsumiram nesta: - A massagem pode trazer reais benefícios aos idosos? Objetivou-se: (i) Verificar a importância do “toque” na vida do idoso; (ii) Analisar e discutir os efeitos proporcionados pela técnica de Massagem Gerontológica Epicrânia (na cabeça) e Dorsal (nas costas), quanto ao bem-estar à pessoa idosa, independentemente de sexo, mas com autonomia de movimentos. A aplicação foi feita em sessão única, em duas partes, uma com 30 minutos de cada massagem, em um total de 5 sessões. Levadas em consideração: a pressão do “toque”, a área a ser aplicada e as posições da pessoa idosa. Os idosos entrevistados responderam a questionários (Ficha de Anamnese, *Stress*, Satisfação, Dor) antes e após a realização dos procedimentos, a fim de atestar os resultados da massagem. A pesquisa foi realizada com 10 idosos voluntários, de ambos os sexos, com idades entre 60 e 74 anos, convidados para os Programas de Massagens da Universidade Anhembi Morumbi-SP. Coleta de dados realizada por meio da aplicação de ficha de Anamnese com informações gerais sobre:- o estado de saúde física e informações sociais, - a importância da massagem na vida destes idosos e - de como se sentiram antes e depois da prática; - suas prioridades na busca desta atividade; - aferições dos sinais vitais antes e após a massagem. Aplicado o questionário de Escala Visual Analógica de Dor (EVA) que registra a intensidade da dor, onde 10 é o máximo e 0 o mínimo, adaptado para buscar informações sobre as principais alterações ocorridas no comportamento desses idosos, após iniciarem esta atividade com massagem, relacionadas a sentimentos, emoções e relacionamentos interpessoais, levantando-se o impacto sobre auto-estima e bem-estar. Em relação ao teste de Perfil de Estado de Humor (POMS), para avaliar estados emocionais e de humor cujos adjetivos da tabela referem-se à tensão, depressão, vigor, hostilidade, fadiga e confusão, com graduação em 5 pontos, sendo: 0=nunca,1= pouco, 2= moderado,3=bastante,4=muitíssimo. Os resultados foram relevantes nesses indivíduos, em que foi possível perceber a diminuição da pressão arterial; após a massagem: 90% confirmaram se sentir bem, mais motivados, mais dispostos; enfim, houve significativo resultado positivo nos idosos em relação à queda gradual no nível de *stress* fisiológico e psicológico pós-massagem gerontológica Epicrânia e Dorsal, podendo ser este um dos melhores tratamentos na redução dos níveis de estresse nos idosos, contribuindo, assim, a uma saúde de qualidade.

Palavras-chave: “Toque” no idoso; Massagem gerontológica: Epicrânia e Dorsal; Bem-estar; Qualidade de vida.

ABSTRACT

Key words:

1.Introdução

1.1 Considerações iniciais

Já dizia Bilac: *“Envelheçamos rindo! Envelheçamos como as árvores fortes envelhecem...”*.² Eu acredito que não exista melhor escola da vida do que viver em sintonia com a natureza, seguindo o exemplo das velhas árvores que, em sua fortaleza, continuam vivas e produtivas, apesar de suportarem as mais diversas intempéries.

Assim, são admiráveis também alguns idosos que, de tão sábios que são, mantêm com qualidade seu viver diário, mantendo o equilíbrio interno com as leis naturais, como beber água suficientemente, respirar bem, repousar, ter uma boa nutrição, fazer exercícios, estimular a mente, expor-se ao banho do sol, dormir adequadamente, tentar compreender e ser compreendido, e viver uma rotina saudável.

Parece tão simples viver uma rotina nesses moldes saudáveis, mas não é... Pelo contrário, sabe-se que viver um novo estilo de vida, preparando uma futura velhice digna, saudável, é investimento por toda uma vida, exigindo esforço e dedicação, devendo-se criar essa preocupação ainda quando se é jovem.

De minha parte, uma das mais ricas experiências foi atuar junto aos idosos em grupos de convivência na periferia de São Paulo, mais propriamente na região do Capão Redondo, ministrando atividade física orientada, dentro do Parque Santos Dias e no campus da UNASP, onde os idosos apresentavam-se sempre no final das aulas de atividade física, com muita alegria e disposição — o que não deixou de ser registrado como fruto de minhas observações pessoais.

Outra boa ação foi na atividade física matinal realizada no antigo Parque Duque de Caxias, na região central de Santo André, com aulas de

² Olavo Bilac (1865-1918). “As Velhas Árvores”. In: **Poesias Infantis**, 1929. Disponível em: <http://www.jornaldepoesia.jor.br/bilaci13.html>. Acesso em 01 outubro, 2016.

alongamento e relaxamento, ali introduzindo também a automassagem. Na época, em parceria com laboratórios de exames e diagnósticos.

Hoje venho atuando na área, como professor universitário do curso de Estética e Educação Física, no período matutino e noturno, de segunda a quarta-feira, na Universidade Anhembi Morumbi (UAM).

Participo como orientador de Projeto de Massagem em Idosos implantado na Universidade, verificando a questão da hidratação da pele, após uso de produtos neutros associados com massagem.

Primeiramente, meu objetivo foi criar um trabalho diferenciado envolvendo a massagem, ao perceber que a busca por ela vinha crescendo a cada atendimento que fazia aos idosos. Mas, especialmente valorizar suas respostas quando eles próprios iam se dando conta de que se beneficiavam com o tratamento proposto. Não importava o perfil do público participante do curso, desde aqueles de baixa renda até a chamada classe A, inclusive muitos com fortes características de um viver sedentário.

Desse modo, o presente trabalho foi desenvolvido com objetivo: o de atestar a relevância de uma massagem, a Relaxante Anti-Estresse, junto a outras atividades físicas destinadas às pessoas idosas participantes de projeto da Anhembi Morumbi, com os participantes sendo monitorados por meio dos questionários e de avaliações de flexibilidade, frequência cardíaca, durante o desenvolvimento da pesquisa.

Muitos dos que são massageados sentiram, após alguns meses, a continuidade da prática de atividade física; em outros, o desejo de se manterem bem-apegoados, cuidando da estética corporal, resultados esses percebidos pelos que são tocados e massageados com frequência.

Após 30 anos com a prática, elaboração e desenvolvimento de técnicas específicas, como a Massagem Podal, a Massagem Epicrânia, a Massagem Dorsal, venho verificando grandes mudanças, e não apenas biológicas, mas subjetivas e sociais na vida dos idosos sob esse tratamento, que aqui apresento.

No Programa de Gerontologia da PUC-SP, pude ficar a par de conhecimentos fundamentais sobre as problemáticas do envelhecimento e da velhice e pude associá-los à questão da Massagem.

Assim, com base gerontológica e do campo da Massagem, é que esta pesquisa foi realizada, com ambas as disciplinas se solidarizando para uma feliz interface de conhecimentos, a fim de que o tema pudesse ser estudado: a massagem na pessoa idosa, como uma proposta de um tratamento que pudesse trazer a esta, com autonomia de movimentos e independentemente de sexo, uma sensação de bem-estar, a ponto de, assim cremos, levá-la a considerar como uma grande melhoria na sua qualidade de vida.

A seguir, explicitamos a justificativa pela seleção do tema.

1.2. Justificativa pela seleção do tema

“Quando Deus pegou um punhado de terra e amassou, modelou formando cada artéria, cada veia, cada fibra muscular, cada estrutura interna e externa e assoprando fez o homem! Ao massagear um corpo independente da fase de sua vida, estamos massageando a melhor obra-prima da criação!”

O lugar da massagem no ser humano, tal qual se pode recuperar do mencionado na epígrafe, pode se fazer garantir no mundo atual, dadas as exigências que se fazem de adequação às condições desses novos tempos que falam de uma vida saudável a todas as pessoas, independentemente de faixa etária.

A massagem tem seu lugar como uma das opções de tratamento da saúde física e mental, a possibilidade de algo alternativo para dores físicas e sofrimentos, tais como o desânimo, a depressão, o estresse, advindos do estado sedentário ou mesmo do sentimento de inatividade, de inutilidade, de muitas pessoas, como as idosas. A massagem, em lugar de medicamentos para enfrentar tais problemáticas, como tratamento outro e, tal como as

diversas terapias existentes, pretende-se que faça muito bem às pessoas idosas.

Na verdade, hoje, os próprios idosos vêm buscando “um estilo de vida mais saudável com prática de exercícios físicos inovadores para além das tradicionais, difundidas no meio: caminhadas, hidroginástica e musculação” (SQUARCINI *et al.*, 2014, pp. 27). Entretanto, não são muitas as informações, em artigos científicos sobre o envelhecimento, a respeito da prática da massagem no segmento idoso.

O crescente envelhecimento populacional, consequência da redução das taxas de natalidade e da mortalidade em adultos, e o aumento da expectativa de vida, vêm exigindo que muitos países, inclusive o Brasil, adaptem-se a essa nova situação, que seus profissionais da Saúde invistam também não apenas na farmacoterapia, mas que se façam ver terapias outras que não os remédios tradicionais (NERI, 2002).

Sabemos que a forma como o corpo envelhece não é uma questão matemática, porque depende da complexidade de vários fatores que necessitam ser considerados, tais como: o ambiente biológico, o psicológico e o social, com os quais a pessoa idosa convive diariamente.

Envelhecer é um processo contínuo de transformações que ocorrem pela ação do tempo no percurso da existência, com variações singulares que dependem da individualidade de cada ser humano.

Em geral, as alterações estão relacionadas à diminuição das reservas orgânicas e à mudança do desempenho motor, o que compromete vísceras, sistemas, relações e convívios. Do ponto de vista orgânico, o envelhecimento envolve redução de força muscular e de amplitude articular, perda da flexibilidade e aumento da porcentagem de gordura.

Esse processo pode prejudicar a auto-imagem, o bem-estar, a interação social e o sentimento de capacidade do idoso, tendo, como consequência, a recusa da situação da velhice, diminuição da vontade, das aspirações e da atenção; enfraquecimento das lembranças e o apego ao conservadorismo.

Muitas vezes, a dificuldade de se situar no mundo, e de fazer parte da sociedade, provindas do sentimento de perda do valor na sociedade e na família, prejudica significativamente o processo de envelhecimento, contribuindo, entre outras questões, para a depressão e o estresse psicológico do idoso. Squarcini *et al.* (2014, p. 28) ratificam a complicada condição de ser idoso:

Ser idoso no Brasil não é uma tarefa fácil, porque o processo de envelhecimento ainda é culturalmente carregado de grandes estigmas associados à inutilidade e à doença. Assim, o que representa envelhecer em um país onde se exaltam a beleza e a juventude? Onde o envelhecimento é sinônimo de velho, descartado, inútil, doente, excluído (MOREIRA; NOGUEIRA, 2008)? Onde o processo biológico, que é natural, é traduzido em um processo cultural indesejável (MOREIRA; NOGUEIRA, 2008)? Deste universo de representação do ser idoso, o idoso ou é considerado como grande gerador de gastos aos setores da previdência e da saúde, ou como um concorrente das gerações mais novas no mercado de trabalho, em uma concepção geradora de crise econômica e social (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2014). Indubitavelmente, uma perspectiva de ver o envelhecimento de maneira reducionista, não progressista e alheia às potencialidades desta fase do ciclo vital humano.

No entanto, apesar de todas essas problemáticas sempre muito ressaltadas, é preciso considerar a mudança que houve de perfil da grande parte de idosos neste século XXI, não aceitando mais que a velhice seja vista e tratada a partir de fatores ligados à negatividade. O envelhecimento pode e deve ser considerado em seus fatores positivos, como um momento da vida, no qual se pode viver com prazer, satisfação, realização pessoal, a oportunidade de aprender coisa nova e ter uma participação mais madura e produtiva na sociedade; enfim, ter uma vida mais saudável (VERAS, 2007), um envelhecimento bem-sucedido. A esse respeito, corroboram os dizeres de Squarcini *et al.* (2014, p. 29):

Por isso, novos desafios têm sido lançados. Um deles tem sido elencar quais são os fatores responsáveis para que o envelhecimento seja “bem-sucedido”. Neste caso, um envelhecimento bem-sucedido não está mais ligado apenas ao estado de saúde semelhante ao dos jovens ou da ausência de incapacidade funcional (JESTE *et al.*, 2013; DEPP; JESTE, 2009; DEPP; JESTE, 2006), mas relacionado ao aumento da capacidade de resiliência e da redução da depressão neste período da vida (JESTE *et al.*, 2013).

A manutenção ou o aumento da capacidade de resiliência de uma pessoa vem sendo trabalhado especialmente por meio do exercício físico, um tema de ampla repercussão na atualidade, embora como afirmem Squarcini *et al.* (2014, pp. 29-30), “(...) não se trata de algo novo, e já há muito se lia sobre sua importância; contudo, em 1987 este assunto foi potencializado no cenário mundial (ROWE; KAHN, 1987)”, certamente “(...)na correlação com o surgimento de incapacidades físicas, cognitivas e manutenção da força e do tônus muscular (ALMEIDA, BEGER; WATANABE, 2007; CARVALHO FILHO, PAPALÉO NETTO; SALLES, 2006)”. A partir disso, Squarcini *et al.* (2014, p. 30) questionam:

Contudo, ao se pensar no exercício físico para o idoso, logo se o associa às atividades como: caminhada, hidroginástica, dança ou treinamento resistido (musculação). Mas e a inovação? (...) Não seria desestimulante ou entediante só caminhar? Ou só fazer hidroginástica? Será que os idosos não anseiam mais novidades?

Respondendo a perguntas dessa modalidade é que, dentre outras formas de atividades na velhice, muitas literaturas vêm citando os benefícios da massagem (CASSAR, 2001), justamente o que vai ser investigado neste estudo.

A seguir, abre-se espaço para a discussão da problemática aqui envolvida, as questões de pesquisa, e nossas hipóteses sobre se a massagem pode atender, de modo benéfico, aos idosos, tal como o faz às pessoas de outras faixas etárias.

1.3 Problematização / Questões de Pesquisa / Hipóteses

Envelhecer é um processo complexo e multidimensional, que envolve fatores genéticos, comportamentais, ambientais, e as comorbidades comuns às pessoas dessa faixa etária (ALMEIDA; SAAD; VIEIRA, 2008).

O envelhecimento populacional é, hoje, um proeminente fenômeno mundial. Isso significa um crescimento mais elevado da população idosa com relação aos demais grupos etários (CAMARANO, 2002). O rápido processo de envelhecimento observado nos países em desenvolvimento, como o Brasil, ainda não tem sido suficientemente estudado, para que possa fornecer os elementos necessários ao desenvolvimento adequado para essa parcela da população (GARRIDO; MENEZES, 2002).

Segundo Nasri (2008), as projeções das Nações Unidas indicam que a população idosa aumentará de 3,1% em 1970 para 19% em 2050. Enquanto a população de idosos com idade acima dos 60 anos aumentará em velocidade acelerada, a população jovem diminuirá.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, OMS (2015), existe uma tendência no mundo todo de que as pessoas vivam mais, estando cada vez mais acelerado o envelhecimento das populações, mostrando-se algo incomum na história de todos os povos que podem esperar viver mais de 60 anos; faz-se necessário, pois, considerarmos que as consequências serão intensas para o sistema de saúde e para os trabalhadores de saúde. Seguindo-se essa tendência, o número de idosos no Brasil, não para de crescer: até 2025 seremos o sexto país do mundo em números de idosos com mais de 60 anos, sendo um total de 32 milhões.

Ainda segundo a OMS (2015), com relação à perda de anos de vida saudáveis, o Brasil está classificado como um país com os piores indicadores, se confrontado com outros países, sendo as doenças dominantes o câncer, as cardiovasculares, as cerebrovasculares.

De acordo com o Estatuto do Idoso, Lei n.º 10.741, de 1º de outubro de 2003, foi decretada e sancionada a lei que assegura ser considerada idosa a

pessoa com idade igual ou superior a 60 anos. A OMS define idoso conforme o desenvolvimento do país, sendo 65 anos para países desenvolvidos e 60 anos para países em desenvolvimento.

O IBGE nos apresentou em 2010 um total da população brasileira de 190.755.799 habitantes em que 20.590.599 eram idosos, ou seja, 10% da população brasileira.

O envelhecimento leva, naturalmente, a perdas funcionais nos sistemas e órgãos, mas tais perdas não deveriam gerar maiores limitações nas atividades diárias e na independência do indivíduo (ALMEIDA; SAAD; VIEIRA, 2008).

Os idosos são sujeitos a dores nociceptivas de origem musculoesquelética. As dores estão ligadas às neuropatias periféricas, às deficiências de vitamina B, às câibras dos membros inferiores ou a uma síndrome das pernas irrequietas. (MARQUES, 2010).

Segundo Garrido e Menezes (2002), mais da metade dos idosos apresenta algum problema de saúde (53,3%), sendo 23,1% com doenças crônicas.

Em razão dessa demanda ocorrem patologias neurológicas (Parkinson, hemiplegia), traumática (fratura do colo femoral), reumatologia (artroses, artrites, doenças reumáticas) ou ortopédica (deformações) (DUFOR; COLNÉ; GOUILLY; CHEMOUL, 2001).

O “toque” é considerado, por vários autores, como um meio, ou uma ferramenta, de comunicação, que pode ser utilizado como uma excelente ferramenta na terapêutica com pessoas de várias faixas etárias, principalmente aquelas em situação de abandono, acometidas por processos patológicos físicos e mentais, internadas em unidades hospitalares, ou mesmo em suas residências, por ser capaz de lhes transmitir sentimentos de apoio, carinho, segurança, proteção, promovendo um estado de bem-estar (LOPES; SOARES; SÁ; CÂMARA, 2009). A massagem pode ter um grande papel na manutenção da saúde e da agilidade de uma pessoa e pode introduzir um “toque” de afeto na vida dela (KAVANAGH, 2006).

Pessoas idosas que dependem de prestadores de cuidados podem receber um “toque” que não lhes diz que elas são amadas e valorizadas. Em vez disso, podem receber um toque áspero, de alguém que está com pressa, em frustração ou tentando controlar-se... O “toque” é, na verdade, carregado de significados e funções. Um “toque” suave é mais claro do que um sorriso, assim como um “toque” áspero deixa suas marcas, dizendo de uma verdade que as palavras não podem desmentir.

O “toque” tornou-se, na verdade, cada vez mais restrito em nossa sociedade, moldado por regras sociais de etiqueta, quando ele foi deixando de ter o real reconhecimento de seu valor. Com o avanço da tecnologia, da informatização, a presença humana e o “toque” foram praticamente subestimados nesta sociedade da velocidade e da individualidade. Estamos cada vez mais conscientes de que o “toque” pode ser até mal-interpretado ou mesmo erotizado, sexualizado.

A proposta desta discussão sobre o “toque”, que será mais aprofundada adiante, é justamente “tocar” em todos que estão envolvidos com pessoas mais velhas, como cuidadores ou familiares, ou simplesmente como amigos, para que possam se lembrar da importância do “toque” em suas interações com elas.

Quais os reais benefícios que podem ser auferidos, em todo o seu escopo, pela aplicação do “toque” e da massagem, nas pessoas idosas? — esta é a Questão de Pesquisa que, única, subsume outras também pensadas sobre esse tem.

Nossas hipóteses são as de que, conforme muitas pesquisas têm atestado relativamente às mais variadas faixas etárias, que, com os sujeitos-idosos do presente estudo, o “toque” e a massagem também possam trazer-lhes efeitos benéficos, especialmente aqueles de ordem subjetiva, e com ressonâncias orgânicas. A partir da experiência que este pesquisador ganhou com o estudo e a atuação com massagem no mercado, esta pode fazer diminuir, ou amenizar, alguns dos declínios relacionados à idade, pretendendo-se que possa melhorar a qualidade de vida, a funcionalidade geral de uma

pessoa massageada, visto que vem se atestando em pesquisas seus efeitos positivos sobre as funções fisiológicas, cognitivas, sociais e emocionais.

A influência da massagem no processo de envelhecimento poderá, assim cremos, reduzir ou atrasar alguns efeitos como: a lentidão dos movimentos, a diminuição das capacidades físicas e as fragilidades presentes na velhice.

Certamente, ocorre a necessidade de investigar os benefícios da massagem como o “toque” orientado na redução do risco de doenças crônico-degenerativas, como as dores lombares; de menores riscos de enfermidades respiratórias; da ampliação da circulação sanguínea periférica, diminuição e ou controle da pressão arterial.

A vantagem, no caso da Massagem Relaxante Anti-estresse, é que pode ser realizada com auxílio de produtos com aplicação direta sobre a pele, ou se utilizar a técnica com proposta de estímulo para propriocepção.

Mas a principal razão pelo qual a massagem poderia funcionar bem para os idosos, a nosso ver, é com relação à percepção que se pode ter sobre o corpo que é tocado, de forma segura, mantendo-se a proteção, sem impacto nas estruturas, sem tensão nas articulações, fortalecendo as trocas no interior dos músculos para a manutenção de suas funções fisiológicas.

Este pesquisador, que sempre investiu seus estudos e sempre atuando com Massagem no mercado, selecionou o tema da Massagem para esta pesquisa de Mestrado, apresentando uma proposta de movimentos massoterápicos que atuem sobre a musculatura relacionada ao que é exigido às atividades de vida diária de um idoso, esperando ser possível garantir sua autonomia cotidiana. Assim, venho buscar através deste estudo, justificativas concretas de como a massagem pode interferir, no processo de envelhecimento, de forma saudável, levando o segmento idoso da população a ter melhoras nos aspectos biopsicosociais, além de melhorar sua perspectiva de vida.

A seguir, explicitamos, de forma mais precisa, os objetivos desta pesquisa.

1.3. OBJETIVOS

Os Objetivos da pesquisa foram como:

Gerais: (i) Verificar a importância do “toque” na vida de uma pessoa idosa; e (ii) Analisar e discutir os efeitos proporcionados pela técnica de massagem gerontológica Epicrânia e Dorsal nesse idoso – uma proposta considerada inovadora, e que talvez possa ser muito bem-sucedida para o bem-estar do idoso, e incorporada por este a seu cotidiano de vida.

Como Objetivos Específicos: (i) Verificar sobre como o “toque” é recebido pelos idosos desta pesquisa, em suas respostas de entrevista; (ii) Mensurar as condições iniciais dos idosos, pré-massagem e posteriormente as respostas fisiológicas pós-massagem oferecidas pelos idosos; (iii) Analisar tais respostas dos idosos quanto à: - pressão arterial; - condição cardiorrespiratória; força muscular em membros superiores e inferiores; - flexibilidade; - diminuição do estresse; - alívio das dores musculares; - melhora do estado de humor, da auto-estima, do bem-estar.

Diante dessa contextualização, a seguir, explicitamos a base teórica para esta investigação que une os conhecimentos gerontológicos àqueles relativos à questão-objeto deste estudo – o procedimento do “toque” e da massagem em idosos.

1.4. REFERENCIAL TEÓRICO

O envelhecimento e o papel do tratamento com “toque” e massagem junto às pessoas idosas

Em razão de o envelhecimento ser um processo biológico intrínseco, progressivo, declinante e universal, é possível reconhecer em uma pessoa, no

seu decorrer, as incidentes marcas físicas e fisiológicas inerentes ao processo. Essas mudanças anatômicas e funcionais, próprias do envelhecimento não são produzidas necessariamente por doenças, e variam de indivíduo para indivíduo (FREITAS *et al.*, 2012). Todo o organismo multicelular possui um tempo limitado de vida, sofrendo as mudanças fisiológicas no passar do tempo. O envelhecimento afeta todos os seres vivos e o seu termo natural é a morte de um organismo (CANCELA, 2007).

Um dos maiores trunfos da humanidade nos últimos tempos, o envelhecimento cada vez mais avançado da população, constitui, por sua vez, um dos grandes desafios a serem enfrentados.

Ao se entrar no século XXI, o envelhecimento global vem já trazendo um aumento das demandas sociais e econômicas em todo o mundo.

A proporção de pessoas com 60 anos ou mais está avançando mais rapidamente que a de qualquer outra faixa etária, com as pessoas idosas vivendo vidas mais estendidas (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005).

O crescimento da população de idosos, em números absolutos e relativos, é um fenômeno mundial e está ocorrendo a um nível sem precedentes. Em 1950, eram cerca de 204 milhões de idosos no mundo e, já em 1998, quase cinco décadas depois, este contingente alcançava 579 milhões de pessoas, um crescimento de quase 8 milhões de pessoas idosas por ano.

As projeções indicam que, em 2050, a população idosa será de 1900 milhão de pessoas, montante equivalente à população infantil de 0 a 14 anos de idade (IBGE, 2002).

Os números mostram que, atualmente, uma em cada dez pessoas tem 60 anos de idade ou mais e, para 2050, estima-se que a relação será de uma para cinco em todo o mundo, e de uma para três nos países desenvolvidos. E ainda, segundo as projeções, o número de pessoas com 100 anos de idade ou mais aumentará 15 vezes, passando de 145.000 pessoas em 1.999 para 2,2 milhões em 2.050. Os centenários, no Brasil, somavam 13.865 em 1.991, e já em 2.000 chegam a 24.576 pessoas, ou seja, um aumento de 77%. São Paulo

tem o maior número de pessoas com 100 anos ou mais (4.457), seguido pela Bahia (2.808), Minas Gerais (2.765) e Rio de Janeiro (2.029) (IBGE, 2002).

Tal alteração no perfil populacional teve por influência fatores diversos, alguns como avanços tecnológicos, queda na fecundidade e mortalidade, melhorias nos serviços de saúde, e aumento da expectativa de vida.

Promover a saúde com foco em aspectos relacionados à funcionalidade é um dos pontos fundamentais para que o idoso tenha um envelhecimento saudável, bem-sucedido, pois as limitações físicas e psicológicas interferem na vida social e familiar.

Uma incapacidade funcional pode trazer para a vida de um idoso, seja ele institucionalizado ou não, grande repercussão na sua qualidade de vida. Sendo assim, identificar, e tratar, esses idosos é de extrema importância para mantê-los mais saudáveis e independentes, dentro de possibilidades terapêuticas (NOGUEIRA; MIRANDA, 2013).

A massagem é provavelmente uma das mais antigas formas de terapia utilizada pela humanidade, que tem por base o “toque”, uma das necessidades humanas mais fundamentais (MARQUES, 2010).³

A massagem, operação manual de quem atua no campo da Massoterapia⁴, é a manipulação sistemática dos tecidos moles do corpo com a finalidade de promover o bem-estar e reduzir o estresse e a dor. Os efeitos terapêuticos da massagem resultam do seu impacto nos sistemas muscular, nervoso e circulatório (Marques, 2010)

³ A Massoterapia constitui um instrumental particular, muito especial, na área da saúde que utiliza métodos de tratamentos ocidentais e orientais (arte das manipulações dos tecidos moles frequentemente encurtados e com disfunções), sendo, também, auxiliar nos tratamentos de fisioterapia. Existem, no mundo, centenas de técnicas de massagem, via de regra, sendo metodologias regionalizadas e inerentes a um povo, um país, ou uma região geográfica. (Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Massagem>. Acesso em 01 outubro, 2016).

⁴ As técnicas de massagem, embora se dividam basicamente em duas grandes categorias: energéticas e fisiológicas, podem – ao serem pensadas no caso dos idosos -, constituir uma modalidade bem específica, atendendo às suas necessidades e respeitando suas limitações, dependendo aí da *performance* de seu profissional. Na modalidade energética, a massagem busca a reorientação da energia vital (*chi, ki, prana*); na modalidade fisiológica, a massagem busca a desintoxicação do organismo através da eliminação do ácido lático das fibras musculares, além de auxiliar no retorno do sistema venoso (Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Massagem>. Acesso em 01 outubro, 2016).

Segundo Nessi (2010), a massagem é o ato de tocar com as mãos, provocando na pessoa que recebe o “toque”, a manifestação de um efeito seja ele de ordem fisiológica, psicológica, química ou mecânica.

O toque sobre a pele, por meio de manobras adequadas, apropriadas, segundo Souza (2003) contribui para a sensibilidade corporal. Através da pele, esses estímulos atingem o sistema nervoso central, que desencadeia respostas para o organismo, trazendo sensações de prazer, de alívio corporal.

Sob a pele a massagem gera processos complexos: os hormônios e as “substâncias sinalizadoras” transmitem mensagens para o cérebro e as recebem de volta, sendo algumas mensagens estimulantes, e outras, relaxantes (KAVANAGH, 2006).

Segundo Cassar (2001), o relaxamento é essencial para combater muitos dos estados psíquicos e emocionais de uma pessoa e, segundo ele, a massagem é um dos melhores métodos para trazer tal relaxamento.

Considerem-se as formas como se pode usar o “toque” diariamente para demonstrar cuidado e respeito, para ajudar alguém que se sente solitário e a auxiliá-lo a reconectar-se, ou para ajudar a acalmar alguém que se sente assustado ou confuso, ou para cuidar de alguém em dependência. Pode ser uma mão no ombro, quando servimos um prato a quem não o possa pegar. Pode ser o segurar a mão de alguém, quando a aproximação precisa ser maior. Pode ser um banho suave e longo a um doente, ou massagens em um couro cabeludo, talvez ajudar num penteado especial de cabelo, talvez uma massagem nos pés ou um escalda-pés. Podemos nos dar a liberdade de tocar algum brincalhão no nariz, fazer atividades que permitam tocar outra pessoa, como dançar ou segurar suas mãos ou passar de uma pessoa para outra. Em suma, o “toque” pode ser intensificado para mostrar o cuidado com alguém, visando a um bem-estar a essa pessoa, a uma melhora de sua qualidade de vida.

Reconhecemos, por fim, que se pode inserir mais “toque” em nossas rotinas cotidianas, especialmente junto àqueles que nos indagam, nem que seja por meio de um olhar, de nosso cuidado ou atenção.

Lamentavelmente percebemos como está aumentando o número de suicídios entre jovens e idosos longevos, no Brasil e em outros países. De fato, no caso de jovens americanos, estes não têm a cultura do “toque”, o que parece favorecer a que sejam mais nervosos ou agressivos. Por outro lado, nas últimas Olimpíadas, todas as delegações estrangeiras foram informadas de que os brasileiros se abraçam e se “tocam” muito, justamente atestando a crença generalizada de que os brasileiros gostam de “tocar”, quando outros povos, como os norte-americanos, optam pela distância entre as pessoas.

Segundo Pereira e Pereira (2004), a estimulação tátil tem efeitos profundos sobre o organismo de um indivíduo, sendo a pele fonte imunológica de hormônios para a diferenciação de células protetoras, desempenhando um papel de destaque na regulação da pressão e fluxo sanguíneo.

Detalham, ainda, os autores que, dentre as funções relacionadas ao “toque”, estão as de sediar receptores sensoriais e a de mediar sensações. Todas essas funções podem favorecer o estado de saúde de um indivíduo, já que, ao acionar os receptores sensoriais, podem-se produzir emoções mais reconhecidamente benéficas no enfrentamento e recuperação de doenças (LOPES *et al.*, 2009).

Para Thomas (2002), as técnicas do “toque” podem ser usadas para relaxar e melhorar a saúde, promovendo um poder de regeneração do corpo. Os “toques” de uma massagem requerem movimentos de *amassamento*, *pressão*, *fricção* e *torção* dos tecidos moles do corpo, a fim de induzir um estado de relaxamento total, como se discute mais adiante.

O “toque” foi referido como o quinto sentido e é o menos pesquisado dos sentidos, segundo Montagu (1986); esse autor levantou muitas questões sobre o papel do “toque”, principalmente em sua função comunicativa em diferentes culturas.

Autores, posteriormente, levantaram a importância do “toque”, como Field (2001), ao afirmar que o “toque” precisa ser estimulado já no desenvolvimento inicial da vida, na comunicação entre mãe-filho, em todas as atividades diárias de nossas vidas. Fico pensando, eu, como o nome de André

Leonardo me faz direcionar para Leonardo Piero da Vinci, o conhecido Leonardo da Vinci que, no auge dos seus mais de 60 anos, realizava grandes obras, cujos traços mostravam o poder das mãos ao fazer linhas, *design* de corpos, de jovens fortes aos mais fracos e envelhecidos, certamente um estudioso do envelhecimento pela via da arte.

Como massoterapeuta, com muitas técnicas praticadas, aprendi que o maior órgão sensorial, a pele, em dois metros quadrados, pode refletir tudo o que se passa internamente no organismo, desde febre, infecções, mal-estares, até as reações externas, como alergias, pruridos, suores, dentre tantas outras manifestações. Nosso corpo, através da pele, é capaz de registrar muitas e muitas informações de nosso eu.

O “toque” é um método primário que usamos para interagir com nosso meio ambiente. Quando queremos saber o que é algo, nosso primeiro impulso é tocá-lo - a menos que nos impeçam. Embora a visão e o som também sejam importantes colecionadores de dados, a informação que recebemos da experiência do “toque” nos diz ainda mais sobre o que nos rodeia e de nossos relacionamentos.

O “toque” pode nos tranquilizar ou nos ameaçar. Pode nos dizer se somos amados ou sem importância; se estamos seguros ou se precisamos estar prontos para lutar ou fugir, como as ações do estresse que discutiremos mais à frente.

Além de ser uma ferramenta sensorial aguda e duradoura, o “toque” pode ser curativo, cuidador e compreendedor. Todos sentimos a diferença de uma mão, em um momento de medo, ou um abraço durante a crise de tristeza e dor. Conhecemos os benefícios emocionais, mas o “toque” também tem correspondentes benefícios físicos. Demonstrou-se que, com um “toque” suave, a pressão arterial diminuirá e o sistema imunológico funcionará melhor.

Quando não somos tocadas, existe uma ausência de interação e estimulação com nosso entorno. O som, o gosto e a visão só podem substituir parcialmente essa sensação. Podemos experimentar a lacuna, como isolamento e desapego do mundo, ao nosso redor, e nos sentirmos rejeitados

ou desvalorizados. Há apenas um salto curto daí para a raiva, agressão, abstinência ou depressão.

À medida que envelhecemos, o “toque” pode tornar-se ainda mais importante para nós. Nossa visão, audição, e até mesmo nosso senso de gosto, podem diminuir, mas o “toque” permanecerá.

Percebemos já, que no avançar da idade, nos idosos, diminuem a visão, a audição, o paladar, a degustação, mas a sensibilidade ao “toque” quanto mais estimulada mais está presente e ativa. As habilidades cognitivas podem tornar-se prejudicadas devido à demência, ou a capacidade de usar um idioma pode diminuir, mas reagiremos automaticamente à dor, à textura e às formas do “toque”.

Um tratamento aos idosos por meio de procedimentos terapêuticos como uma massagem pode, de acordo com nossa experiência cotidiana de trabalho, promover-lhes calma, relaxamento e um contato mais sereno com pessoas de outras gerações, ajudando o idoso a aliviar problemas, tais como: pressão alta, depressão, melhora da circulação sanguínea, elasticidade da pele, deixando-a mais saudável, alívio da dor articular, rigidez muscular e superando a solidão, problemas esses que, muitas vezes, fazem parte da vida do idoso, e para os quais uma massagem poderia ser aplicada, mas com muita delicadeza e de forma serena.

Contudo, essa terapia da massagem não substitui um estilo de vida ativo e produtor, mas funciona como complemento a uma alimentação saudável e práticas de exercícios regulares, influenciando, bastante na melhora da qualidade de vida e no combate a tantos problemas comuns da velhice (LIDELL, 2002).

Um estudo muito interessante de Matthew Hertenstein, diretor do Laboratório de Toque e Emoção, da Universidade de Miami, concluiu que o “toque” traz muito benefícios ao corpo, sendo eles:

- Diminuir a dor
- Baixar a taxa de glicose no sangue
- Acelerar a frequência cardíaca

- Normalizar a pressão sanguínea
- Melhorar a função pulmonar
- Melhorar a função imunológica
- Melhorar o estado de alerta e o desempenho

Continuando a listagem dos benefícios citados por outros estudos:

- Os abraços fortalecem o sistema imunológico, aliviam a dor e a depressão, elevam o humor, reduzem o estresse, diminuem a frequência cardíaca e podem prevenir a doença de Parkinson.
- O contato com os olhos e um tapinha nas costas de um paciente, por um médico, podem aumentar a taxa de sobrevivência de pacientes com doenças complexas.
- O contato terapêutico acalma as pessoas com demência.
- Tocar faz com que a pessoa que toca pareça ser mais confiável.
- Um toque leve torna as pessoas receptivas quando se solicita algo delas.
- O toque promove a ligação entre duas pessoas.
- Quanto mais toque entre os membros de uma equipe, com mais entusiasmo eles realizam suas tarefas.

A massagem informal reduziu a depressão em pessoas que ofereceram a massagem e melhoraram a saúde daqueles que a receberam.

Os idosos são os que recebem um menor contato de outra faixa etária; a razão disso é explicada pelos pesquisadores que é porque os velhos vivem sozinhos e podem ficar socialmente isolados. Para superar esse problema, o “toque” pode ser especialmente importante para os velhos, que podem estar sofrendo de falta de interação social, depressão e doenças crônicas.

Infelizmente, há poucos estudos científicos realizados sobre os benefícios específicos do “toque” para idosos, embora existam evidências clínicas disso.

Sugestões de exercícios de “toque” para com os mais velhos:

- Abraçar o idoso “de casa” que pode ser mãe, pai, avó, avó, quando se for cumprimentá-los ao chegar ou sair.
- Segurar a mão desse idoso e olhá-lo nos olhos enquanto se fala.
- Oferecer o braço ou prender a mão enquanto se está caminhando junto dele.
- Dançar juntos.
- Escovar o cabelo de seu idoso.
- Dar a seu idoso um esfregaço nas costas.
- Fazer uma massagem de mãos com produtos aromáticos.
- Trazer um animal de estimação para que seu idoso possa tocá-lo.
- Estimular seus familiares a seguir também estes passos.
- Abraçar, tocar e falar como é importante esta ação para o idoso.
- Sentar ao lado do idoso no sofá ou na beira da cama, em vez de sentar-se em cadeiras separadas.
- Programar mensagens regulares para os idosos próximos.

Para obter o máximo de benefícios de um abraço, direcionar e pressionar os corações juntos. Mover o rosto para a direita dele. Usar seus braços para aproximar a outra pessoa. Inspirar e expirar lentamente para um mínimo de duas respirações profundas ou 5 segundos, o que for mais longo. Enquanto se está se abraçando um idoso, não deixe que pensamentos não relacionados o dispersem; em vez disso, pense em quanto se valoriza a pessoa tocada e abraçada.

Alguns estudos apontam que a falta de contato humano é apenas um dos problemas do isolamento social. Pode causar depressão, ansiedade e baixa auto-estima em idosos que moram sozinhos, ou que ficam solitários durante o decorrer do dia, quando os filhos saem para o trabalho externo; ou para aqueles que residem em instituições.

Existem muitas necessidades básicas, mas uma delas é a necessidade de o ser humano ter presente o “toque” físico de alguém próximo a ele. É nutrir um contato silencioso. Faz uma grande diferença na vida de um idoso e também de um cuidador, familiar ou não. E se deve atentar para o seguinte: o “toque” tende a diminuir com o avanço da idade, tanto por parte do idoso, como

por parte das pessoas que estão junto a ele que, via de regra, se esquecem de que aquele idoso sente, mais do que ninguém, o afeto trazido por um simples “toque” em suas mãos.

Montagu (1986), em seu livro **Tocando: o significado humano da pele**, explicita que o ato de tocar, entendido como um evento terapêutico, não é tão simples quanto um outro ato mecânico, muito menos como um procedimento qualquer, ou uma droga, porque está acima de tudo isso, constituindo um verdadeiro ato de comunicação entre dois seres humanos; é um diálogo em que o silêncio faz sentido. Há muito sentido nesse silêncio desse afeto por meio de um “toque”.

Segundo o autor, uma vez que tocar as mãos é um gesto tão familiar, a massagem das mãos pode ser aceite de bom grado por idosos que vivem afastados do meio social, isolados em suas residências, ou hospitalizados, muitas vezes com alguma demência. Aplicado por até cinco minutos, o protocolo mostrou provocar uma resposta de relaxamento fisiológico, diminuindo os níveis de cortisol: este é o hormônio do estresse que é produzido pelas glândulas supra-renais durante um estresse prolongado, e é frequentemente usado como marcador objetivo do estresse. Quando os níveis de cortisol são reduzidos, aumenta-se a qualidade do sono e do sistema imunológico, sendo que a massagem também faz aumentar os níveis de serotonina. Esta é uma substância, um neuroquímico que regula o humor humano, além de fazer emergir sentimentos de calma, afastando a ansiedade e a irritabilidade.

Ainda segundo Montagu (1986), alguns estudos, usando um protocolo de massagem manual de cinco ou dez minutos, demonstraram resultados em que a agitação foi diminuída, de forma significativa e sustentada até uma hora após a massagem: houve diminuição da frequência e da intensidade do comportamento agitado durante uma semana após a massagem; reforçou a relação entre a pessoa idosa e seu parceiro de cuidados familiares. A massagem nas mãos foi realizada pela manhã e à tarde por 10 dias. Os resultados mostraram que a massagem nas mãos diminuiu a frequência e intensidade do comportamento agitado durante as rotinas de cuidados

matutinos. Funcionários da instituição envolvida relataram que cuidar dos idosos ficou mais tranquilo após as sessões de massagens.

Estudo de Suzuki *et al.* (2010) avaliou os efeitos da massagem nas mãos e a relação com sintomas comportamentais e psicológicos por meio de um protocolo consistente de massagem manual. Ambos os comportamentos, agressivo e quanto aos níveis de estresse, diminuíram significativamente.

A massagem clássica usa uma técnica chamada *Effleurage* (Deslizamento) que envolve mover a palma da mão espalmada sobre uma região do corpo, em movimentos longos, rítmicos e firmes. Com este único movimento, com muitas repetições, aumenta-se a produção de endorfinas que são compostos tipo opiáceos produzidos pelo corpo, que suprimem a dor e a melhora do humor. A massagem tem um efeito generalizado sobre o sistema autônomo e produz uma resposta de relaxamento. Nesse estudo, foi aplicado um protocolo de três a cinco minutos que mostraram que, em ritmo lento e constante nas costas, as massagens são muito eficientes. Como resultado do estudo, demonstrou-se que ajudou os idosos a dormirem melhor, diminuiu-lhes a ansiedade, diminuiu as expressões físicas de agitação, diminuiu dores, houve diminuição da pressão arterial e da frequência cardíaca, indicando o relaxamento fisiológico.

Em um estudo da Holanda, os pesquisadores exploraram os efeitos da massagem nas costas com movimentos lentos, profundos e rítmicos, no ambiente de reabilitação, avaliando as respostas fisiológicas do “toque”; perceberam que ocorreu uma diminuição significativa no sangue, pressão, e frequência cardíaca após a massagem. Entre as principais respostas estavam as seguintes: sentir-se mais feliz, fisicamente relaxado, menos ansioso, tranquilo, repousante, e deu aos idosos um sentimento de proximidade com a pessoa cuidadora.

A massagem nos pés é considerada pelos idosos frágeis como uma atividade muito agradável. Evidências revelam que a massagem nos pés induz um relaxamento profundo, alivia a ansiedade, diminui a dor e o desconforto físico, promove o sono, e o conforto em situação de cuidados paliativos. Moyle (2011) é um dos autores que explorou o efeito de uma massagem nos

pés de dez minutos, em idosos com agitação e com demência. O mais comum no comportamento destes idosos eram as ofensas verbais e as agressões às pessoas próximas, movimentos errantes e repetitivos. Os resultados mostraram que as massagens diárias nos pés reduziram a agitação após apenas duas semanas de aplicação. Mudanças foram mantidas por, pelo menos, duas semanas sem massagem. Os resultados também indicaram que a massagem nos pés é bem tolerada por pessoas com demência.

Estudo de Won (2002) verificou o efeito da massagem nos pés e o impacto no sono, nos sinais vitais e na fadiga nos idosos. Houve diferença significativa no sono e na fadiga nos períodos pré- e pós-massagem nos pés. Seu estudo de caso revelou que Mary, aos 81 anos, morava em um centro de enfermagem especializada, já há sete meses. Antes da admissão nessa instituição, morava e era cuidada pela filha, até ser informada pela médica que ela estava em um complicado final de vida. Antes da admissão, ela tinha sido cuidada em sua doença de Alzheimer, e apresentava ansiedade, transtornos de comportamento, insônia, osteoartrite, osteoporose e infecções recorrentes do trato urinário. Mary não caminhava com segurança e caía algumas vezes. Ela não conseguia encontrar as palavras apropriadas para se expressar e, às vezes, gritava e golpeava sua cadeira de rodas. Ela ficava acordada e ansiosa à noite e gritava acordando outros idosos. Os assistentes de enfermagem incluíram, como atividades diárias, de 5 a 10 minutos. massagens de mãos de manhã após o café da manhã e à noite. Mary mostrou-se receptiva às massagens. Após as primeiras semanas, o diretor da unidade informou que Mary conseguiu permanecer em mais atividades grupais, e sem gritos e sem a agressividade que lhe era comum. Contribuíram as massagens sensivelmente para os cuidados pessoais da idosa, e que ela passou a dormir melhor à noite. O impacto geral da massagem das mãos foi um aumento na qualidade de vida para Mary, e a conquista da equipe, que diminuiu o estresse no seu cuidado.

Preocupa os estudiosos, assim como a sociedade, saber que a população mundial com mais de 60 anos vai aumentar, substancialmente, dos atuais 841 milhões para 2 bilhões de pessoas até 2050, tornando as doenças

crônicas, que tanto afetam as pessoas idosas, e a busca de bem-estar para essas pessoas, novos desafios para a saúde pública global (OMS, 2015).

O Brasil, como outros países do mundo, caminham aceleradamente rumo a um perfil demográfico cada vez mais envelhecido e exigindo procedimentos múltiplos por parte dos profissionais da Saúde. O índice de envelhecimento apurado pelo IBGE aponta para mudanças na estrutura etária da população brasileira que, em 2008, para cada grupo de 100 crianças de 0 a 14 anos, existiam 24 idosos de 65 anos ou mais. A previsão para 2050 indica que o quadro deve agudizar, dado que, para cada 100 crianças de 0 a 14 anos existirão 173 idosos (IBGE, 2008).

A sociedade atual já se encontra em uma situação crítica, com sobrecargas causadas pela grande concorrência no mercado de trabalho, dificuldades financeiras, pelos padrões impostos no mundo contemporâneo, entre outros fatores que levam a conflitos familiares, desgastes físicos e psicológicos. Podemos destacar as queixas mais comuns como dores musculares e articulares, tensões, cansaço, ansiedade, estresse, depressão, angústia, medo, dores de cabeça, bruxismo, alterações posturais, dentre outras.

Em alguns casos, a rigidez é usada inconscientemente como uma forma de "armadura corporal" ou "proteção" contra o mundo externo. Em estados recorrentes ou prolongados de ansiedade, a rigidez muscular pode tornar-se crônica e característica da postura. Essa alteração postural pode influenciar todo o corpo e ser de difícil reversão (Cassar, 2001).

Atualmente em clínicas, consultórios e SPAs, esteticistas, fisioterapeutas, naturólogos e massoterapeutas vêm desenvolvendo um trabalho de relaxamento através do "toque", ou mais precisamente através da massagem terapêutica ou massagem relaxante, com pedras quentes, pindas, ayurveda, com bambu, entre tantas outras técnicas manuais.

É importante ressaltar que uma das definições do "toque" é "fazer contato físico, afetar emocionalmente", e curiosamente o tato é o primeiro sentido que desenvolvemos em torno da sexta semana de gravidez, que é

quando a percepção tátil começa a se desenvolver no feto (KAVANAGH, 2006).

Através do “toque” ou da massagem, obtemos o relaxamento tão importante para uma vida mais serena. O conceito de relaxamento não é principalmente físico. É, na verdade, tanto psicológico como fisiológico. Para que os músculos relaxem exige-se um esforço consciente para “se soltar”. Técnicas de massagem apropriadas podem contribuir para este processo, pois à medida que a massagem promove relaxamento, também ajuda a reduzir a ansiedade e tensão. Isso ocorre porque o relaxamento precisa de um desligamento psicológico da ansiedade e da tensão (DE DOMENICO; WOOD, 2007).

Além disso, a massagem relaxante através de seus movimentos de deslizamento superficial, profundo, amassamento, fricção, percussão e vibração, proporcionam benefícios como: o relaxamento, aumento do aporte de oxigênio, diminuição das tensões e dores musculares, diminui a ansiedade, entre tantos outros, devido a sua influência sobre vários processos orgânicos. Esses efeitos são considerados mecânicos, neurais, químicos e fisiológicos. Todos esses efeitos são relevantes e, na verdade estão inter-relacionados uns com os outros e com fatores emocionais adjacentes (Fritz, 2002).

A massagem é a arte terapêutica mais antiga de que se tem notícia, e sua história é extensa e bem documentada. As primeiras referências chinesas à massagem encontram-se nos textos médicos conhecidos como Nei Ching e datam no século XXV a.C. (KAVANAGH, 2006). A prática da massagem tem suas origens na Índia, China, Japão, Grécia e Roma. A palavra terapêutica é definida como o tratamento ou cura de um distúrbio ou doença (CASSAR, 2001). Segundo Cezimbra (2009), suas origens remontam ao período da Pré-História, quando, por puro instinto, o homem levava as mãos até ferimentos ou lesões, para conter dores e constatava o alívio que resultava de um simples toque (MEYER, 2010).

Ao longo dos anos em uma infinidade de culturas, as pessoas utilizaram a massagem para comunicação, alívio de dor, cura, ou melhora da saúde em

geral. As pessoas, até por instinto, pressionam um ferimento, uma contusão, ou uma área de dor no corpo (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Segundo Nessi (2010), a massagem é o ato de tocar com as mãos, provocando alguma reação da pessoa tocada, seja ela fisiológica, psicológica, química ou mecânica. Marques (2010) a define como a manipulação sistemática dos tecidos moles do corpo com a finalidade de promover o bem-estar e reduzir o estresse e a dor. Os efeitos terapêuticos de uma massagem resultam do seu impacto nos sistemas muscular, nervoso e circulatório.

Ao tocar alguém, inúmeras reações são produzidas no corpo e na mente dessa pessoa. O toque sobre a pele, através das manobras contribui quanto à sensibilidade corporal. Através da pele, esses estímulos atingem o sistema nervoso central que desencadeia respostas para o organismo e traz sensações de prazer e de alívio corporal (SOUZA, 2003). Sob a pele, a massagem gera processos complexos: os hormônios e as “substâncias sinalizadoras” transmitem mensagens para o cérebro e as recebem de volta; algumas mensagens são estimulantes, e outras, relaxantes (KAVANAGH, 2006). Segundo Cassar (2001), o relaxamento é essencial para combater muitos dos estados psíquicos e emocionais, e a massagem é um dos melhores métodos para isso.

A massagem apresenta muito benefícios que aqui podemos levantar alguns deles: relaxamento muscular, melhora da circulação arterial e da venosa, diminuição da fadiga muscular, aceleração do fluxo de retorno linfático, possibilidade de um maior movimento articular, produção de benefícios emocionais e auxílio no aumento da resistência do organismo (NESSI, 2010). No nível psicológico tem ação relaxante, harmônica e regularizadora (PYHN; SANTOS, 2004).

A massagem tem uma ação terapêutica para diminuição da depressão e da ansiedade, fazendo melhorar o padrão do sono, provocando a diminuição da hipertensão arterial, a melhoria das funções neuromusculares, a melhoria da função imunitária, a redução da dor e diminuição dos hormônios do estresse (MARQUES, 2010).

A Massagem é Indicada para pessoas com dores como: artrite, artrose, dores músculo-esqueléticas, doenças crônico-degenerativas, hipertensão e diabetes, relacionados ao sistema nervoso, estresse, ansiedade, nervosismo, medo, depressão, gastrite e obesidade (SOUZA, 2004).

Não é recomendada a massagem para pessoas em extrema fraqueza, fadiga, ou com infecção viral ou recuperando-se, pessoas com febre ou doença contagiosa, com problemas infecciosos de pele (sarna, herpes, verrugas), com inflamação muito alastrada ou em condições de emergência (KAVANAGH, 2006). Além disso, os casos de inflamações na fase aguda, processos infecciosos no estágio evolutivo, determinadas dermatoses maiores, locais que apresentam lesões ósseas (DUFOUR; COLNÉ; GOUILLY; CHEMOUL, 2001).

A área escolhida para aplicação da Massagem Gerontológica, na presente investigação, foi, além da cabeça com a *Massagem Epicrânia*, as costas, com a *Massagem Dorsal*. A região das costas são vulneráveis, porque é nossa principal estrutura de suporte e armazena quantias enormes de tensão nos grandes músculos que cobrem a região. A maioria das pessoas apresenta um tipo de dor nas costas, em geral devido à má postura (KAVANAGH, 2006).

A massagem proporciona um relaxamento à mente e às musculaturas que, em muitos exemplos de dor crônica na coluna, a emoção e o estresse são possíveis fatores desencadeantes. Podem garantir o fluxo de sangue local e isso pode aumentar a “varredura” de substâncias bioquímicas locais que aumentam a dor (ERNST; FIALKA, 1994, *apud* CHAITOW, 2008).

Atualmente, com o aumento significativo da população idosa, as tensões do dia a dia desse grupo contribuem significativamente para o agravamento de diversas doenças, tanto de ordem física quanto psicológica. Sendo assim, terapias que auxiliam para uma melhor qualidade de vida dos idosos passaram a ser essenciais.

Para Seubert e Veronese (2008), a técnica de massagem como terapia complementar pode potencializar a melhora, ou até a eliminação, de inúmeros processos de transtornos mentais, como a ansiedade, proporcionando benefícios tanto na área fisiológica, com o aumento da circulação sanguínea e

linfática, como nas áreas emocionais, com alívio das tensões e, conseqüentemente, maior relaxamento e bem-estar.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica o envelhecimento em quatro estágios: a meia idade, de 45 a 59 anos; o idoso, de 60 a 74 anos; o ancião, de 75 a 90 anos; e a velhice extrema, de 90 anos em diante (TERRA, 2010).

Segundo Lehr (1999), é recomendável encorajar as visitas a spas, pois muitas pessoas da terceira idade estão dispostas a frequentar programas de cura e prevenção, desde que sejam oferecidos de forma atraente.

Estudos realizados por Pereira *et al.* (2004) citam a diminuição das funções biológicas oriundas do processo do envelhecimento, como fator debilitante para a velhice, época em que a autonomia, as interações sociais, passam a ser prejudicadas, trazendo impactos negativos, como o estresse, e prejuízos ao bem-estar.

Os estudos mostram que são três os fatores principais do processo de envelhecimento que podem acelerar ou retardar as doenças na população idosa: o biológico, o psíquico e o social; enfatizando-se que o estresse prejudica o bem-estar, com maior probabilidade de provocar diversos problemas físicos e emocionais, devendo ser identificadas as situações que conduzam à sensação estressante e substituí-las por outras, que causem prazer.

Desenvolver mecanismos de redução de mortalidade precoce, causadas por doenças do envelhecimento é um desafio importante, que demanda medidas urgentes, tanto biomédicas quanto psicossociais, para essa população detentora de tantas contribuições econômicas, culturais, sociais e afetivas para nossa sociedade (PY, *et al.*, 2004).

E qual a relação entre o estresse e a massagem? Segundo Lipp (2001), o estresse acontece em certas situações que causam reações agradáveis ou desagradáveis, independentemente se a tensão for física ou mental, de modo que qualquer forma de tensão causará um desequilíbrio no organismo da

pessoa, levando-a a ter problemas de saúde, tais como infecções, fraqueza do sistema imunológico e outras doenças.

Quando se é forçado a assumir uma nova situação, algumas informações, como as alterações fisiológicas, juntamente com o estresse, são processadas no cérebro, mais precisamente no hipotálamo, resultando em uma cadeia de reações bioquímicas que alteram o funcionamento do corpo. Em longo prazo, esse processo pode gerar um desequilíbrio da homeostase do organismo (LIPP *et al.*, 1998).

Para Sarda Junior *et al.* (2004), o organismo entra em uma excitação fora do comum, acontecendo uma reação de luta ou fuga. Todo esse processo é desencadeado inicialmente pelo hipotálamo, para além da pituitária, que regula as glândulas secretoras e adrenais que, por sua vez, produzem o cortisol e a adrenalina.

Selye (1976) afirma que o estresse apresenta três fases: alarme, resistência e exaustão. Em seus estudos, observou que o estresse inicialmente gera um sofrimento ao organismo, aumentando as forças e a energia, e posteriormente leva a uma fase de resistência. Se o estresse persistir, entra, então, na fase de exaustão, quando ocorrem prejuízos ao organismo, com o surgimento de doenças decorrentes desse estresse prolongado.

Benson e Klipper (1995) afirmam que os aumentos da frequência cardíaca, da frequência respiratória, do tônus muscular e do metabolismo, e a diminuição da função imune, muitas vezes podem vir em decorrência do estresse cumulativo sobre o organismo de uma pessoa.

Yamamoto *et al.* (2007) afirmam que existem componentes físicos e psicológicos presentes no estresse, que levam o organismo a produzir respostas, tanto físicas quanto psicológicas.

Potter e Perry (2011) afirmam que a verificação dos sinais vitais no atendimento aos idosos merece atenção especial, devido à maior instabilidade da saúde fisiológica, cognitiva, e psicossocial, sendo que essa mensuração deve ser feita por meio da aferição fisiológica da pressão arterial, das frequências cardíaca e respiratória, e da temperatura.

Instrumentos, como o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de LIPP (ISSL), possibilitam uma avaliação detalhada sobre a existência ou não de sintomas de estresse, demonstrando-se as alternativas de controle sobre o estresse elevado (ROSSETI *et al.*, 2008).

A seguir, explicitam-se as técnicas ou modalidades, ou as chamadas Manobras de uma massagem:

Effleurage (Deslizamento): que é uma manobra superficial, ligeira, de pressão quase nula, e que consiste no deslizamento da mão (ou apenas dos dedos) pela pele, mantendo com esta um contato permanente (MARQUES, 2010).

Petrissage (Amassamento): é uma manobra que pressiona, comprime e torce os músculos sob a pele. Incluem-se, também, aqui as técnicas de compressão e torção. É um movimento de profundidade média (KAVANAGH, 2006).

Fricção: corresponde a movimentos executados nos tecidos superficiais e profundos, utilizando-se as pontas dos dedos ou polegar. Os tecidos superficiais são mobilizados sobre as estruturas subjacentes (CASSAR, 2001).

Percussão: compreende uma série de movimentos rítmicos vigorosos, feitos repetidamente com alternância das mãos. O maior benefício da manobra é de estimular as áreas de tecidos moles (LIDELL; THOMAS; BERESFORD-COOKE; PORTER, 2002).

Vibração: trata-se de uma pressão estática intermitente de um tipo particular: sua intensidade sendo fraca e sua frequência elevada. Geralmente é um deslizamento profundo e durante períodos relativamente curtos (DUFOUR; COLNÉ; GOUILLY; CHEMOUL, 2001).

Quanto aos efeitos da mensagem, o relaxamento muscular, a melhora da circulação arterial e da venosa, a diminuição da fadiga muscular, aceleração do fluxo de retorno linfático, a possibilidade de um maior movimento articular, a produção de benefícios emocionais e o auxílio no aumento da resistência do

organismo — afirmam-se, assim, os bons efeitos trazidos pela massagem em geral no idoso (NESSI, 2010).

No nível psicológico, há uma ação relaxante, harmônica e regularizadora (PYHN; SANTOS, 2004). Ainda como ganhos: a diminuição da depressão e da ansiedade, a melhora no padrão do sono, a diminuição da hipertensão arterial, a melhoria das funções neuromusculares, a melhoria da função imunitária, a redução da dor e a diminuição dos hormônios do estresse (MARQUES, 2010).

É o tratamento com massagem também indicado para pessoas com dores como: de artrite, de artrose, nas dores músculo-esqueléticas, de dores resultantes de doenças crônico-degenerativas, de hipertensão e do diabetes relacionadas ao sistema nervoso, do estresse, da ansiedade, do nervosismo, do medo, da depressão, da gastrite e da obesidade (SOUZA, 2004).

A massagem Epicrânia e a Dorsal

A massagem Epicrânia é uma junção das técnicas de massagem Oriental e Ocidental, que atua sobre toda a região da cabeça e face, sendo realizada de forma suave com todos os dedos e, simultaneamente, atuando nas estruturas musculares da região do pescoço, sendo efetiva na diminuição de tensões físicas e emocionais, como dores tensionais, enxaquecas, ansiedade e estresse, melhora da oxigenação celular e circulação sanguínea, além de ter efeito positivo sobre a auto-estima e a consciência corporal (NESSI, 2013).

Em pesquisa realizada por Ishikawa *et al.* (2015), com pessoas com Disfunção Temporomandibular, a massagem Epicrânia demonstrou eficácia ao relaxar as estruturas que envolvem a articulação temporomandibular, trazendo benefícios à qualidade de vida dos voluntários avaliados. Isso vai ao encontro do que afirmou Castro (1999), sobre ser a face o local de início do aparelho respiratório, digestivo e de todos os órgãos dos sentidos, com exceção do tato. Cassar (2001) afirma que a fricção do couro cabeludo melhora a mobilidade sobre os ossos cranianos, sendo indicada para tratar e amenizar condições

como: tensão geral, alterações da circulação sistêmica, toxicidade e infecções virais, obtendo-se um relaxamento dos planos faciais contraídos na área cervical. Ao realizar o alongamento entre as fibras do trapézio, elevador da escápula e esplênio da cabeça e pescoço, é possível observar a melhora da flexibilidade do pescoço e da articulação do ombro, contribuindo para a diminuição da tensão muscular e dos demais transtornos associados. Por se tratar de uma técnica relaxante, pode ser aplicada na maior parte das situações de dor ou desconforto.

É importante ressaltar que fatores psicológicos podem causar uma maior contração dos músculos do pescoço e da região cervical, podendo agravar os sintomas psicológicos já apresentados, ocasionando mais sofrimento e dor ao paciente (RODRIGUES; FRANÇA, 2005).

Segundo Fachini e Korn (2009), a massagem terapêutica demonstra ser positiva em inúmeras reações do organismo, incluindo os mecanismos químicos, neurais e fisiológicos.

De acordo com estudos e resultados obtidos por Siqueira e Bojadsen (2006), após a aplicação da massagem clássica, foi observada a diminuição da ansiedade, e maior queda na frequência cardíaca de indivíduos saudáveis, podendo ser, portanto, útil sua utilização na prática clínica.

A integralidade, com o ser humano sendo visto como um todo interligado, em que a saúde é uma junção de todos os seus aspectos físicos, mentais, culturais e sociais, considerados ainda o meio ambiente, além de suas crenças; é justo que essa visão de integralidade seja o principal fundamento das terapias complementares (LIMA *et al.*, 2012).

O estresse e a queda de cabelo em idosos

Para desenvolver uma discussão sobre a articulação entre o estresse e as possíveis patologias no couro cabeludo de um idoso, é necessário que se considerem as reações do organismo nos seus reflexos para os cabelos, o que leva a considerar a importância da massagem na cabeça para o idoso.

O estresse não se resume em tensão nervosa, estímulo ou descarga hormonal das glândulas supra-renais, que se restringem apenas às consequências de lesões do corpo, alteração na homeostase, reação de alarme, agente de estresse ou estressor e reação específica ou não específica do organismo. Para Selye (1956), citado por Nessi (2013), o estresse é um estado caracterizado por uma síndrome específica de fatos biológicos. Ocorrem modificações muito específicas no sistema biológico que são causadas por uma grande variedade de agentes, mas se deve considerar o estresse como sendo especificamente induzido (ZILLE *et al.*, 2011).

Cannon, *apud* França e Rodrigues (2012), definiu o estresse como um distúrbio da homeostase observável sob certas condições de frio, de falta de oxigênio e de baixo nível de açúcar no sangue, além de má circulação periférica, entre outros determinantes. Definido por Lipp (1996) o estresse corresponde a eventos que: "(...) independem, muitas vezes, do mundo interno da pessoa. Tradicionalmente, esses eventos são definidos como causadores de estresse, por promoverem mudanças relativamente rápidas no meio ambiente (geralmente social), cuja magnitude requer um grau de adaptação social e/ou psicológica por parte dos indivíduos. Muitos desses eventos estão associados a ritos de passagem como casamento, divórcio, início de um novo emprego, perda do emprego, também à mudança de chefia, mudanças políticas no país, acidentes e qualquer outra situação que ocorra fora do corpo e da mente da pessoa.

O termo “psicossomático” designado a símbolos e sintomas físicos de causas psicológicas, há pouco tempo, eram considerados irreais. Para evitar tais conotações e descrever melhor os efeitos fisiológicos genuínos dos estados psicológicos a maioria dos especialistas referem-se hoje a doenças psicofisiológicas. Estas doenças incluem certas formas de hipertensão e dor de cabeça e são relacionadas ao estresse (MYERS, 1999).

No idoso, é comum encontrar doença como a arteriosclerose que é um processo generalizado do organismo, cujas causas estão relacionadas ao endurecimento, deformação ou falta de elasticidade progressivos da parede interna das artérias. Isso dificulta a circulação do sangue. Atualmente, devido

ao maior nível de estresse do dia a dia, pode haver uma aceleração do envelhecimento das artérias, o que é mais frequente em pacientes com hipertensão, diabetes mellitus, problemas renais crônicos, inflamação crônica.

A partir da compreensão sobre as alterações circulatórias, reações ao estresse, é possível também fazer reflexões sociais; indagamos que o idoso na sociedade não oferece sobrevivência a sua força de tarefas, muitas vezes, não conseguindo atender às respostas imediatas de outras faixas etárias, tendo, assim, um choque estressante. Isso se dá justamente porque, a sociedade considera que o idoso não é produtor nem reproduzidor, segundo (BOSI, 2004). Isso gera uma série de questões e que trazem consequências complicadas, como o não ser reconhecido como deveria ser.

O que se observa é que os idosos que buscam a massagem parece que esperam reconhecimento de seu valor como seres humanos dignos e que, tendo este reconhecimento, diminuem suas respostas negativas diante das situações do dia a dia. Dessa forma, passam a apresentar maior disposição e vontade para enfrentar as manifestações estressantes, de forma alegre, com muita vontade de viver, reconhecido seu lugar na sociedade. Diante disso, uma associação de idosos é um ponto de encontro de pessoas com vivências sócio-histórico-culturais muito importantes. Essas vivências são transformadas em um grande encontro de idosos, por exemplo, em dia de baile, quando uma casa fica muito animada e cada um, de uma forma ou de outra, participa.

Estudando Clifford Gertz, antropólogo norte-americano (1989), sobre a interpretação de cultura relacionada à pessoa idosa, compreende-se como é impactante para um idoso ter que enfrentar uma nova cultura, para ver garantido seu espaço de vida, de trabalho, de ser devidamente reconhecido em seu valor, e enfrentar o estresse que todo esse esforço acarreta. Geertz, que lecionou durante muitos anos na Universidade de Chicago e, aos 80 anos, chegou à posição de professor no Instituto de Estudos Avançados da Universidade de Princeton, em 1973, publicou **A Interpretação das Culturas**, livro que foi considerado de uma influência muito grande para uma geração de cientistas sociais. Considerado o fundador da antropologia interpretativa, trouxe uma nova maneira de estudar antropologia, através de uma linha

interdisciplinar que leva o indivíduo a debater de forma muito lúcida, ao interfaciar conhecimentos de várias áreas, sobre um determinado tema. Escreveu dentre outros livros **O Saber Local** (1983) e a **Interpretação das Culturas** (1989).

O conceito de cultura defendido por Geertz (1989) é descrito por ele com muita sabedoria, quando diz que o homem vive como um animal que, amarrado a teias de significados que ele mesmo teceu, assume a cultura como sendo essas teias e a analisa nessa perspectiva; portanto, não como uma ciência experimental em busca de leis, mas como uma ciência interpretativa à busca dos sentidos das coisas, das relações entre humanos... Compreender, portanto, a forma como a cultura se manifesta no outro, quando esse outro é um idoso, é imprescindível para o reconhecimento do sentido do ritual diário de vida dos viventes em uma sociedade estressante, com suas repercussões positivas ou negativas na qualidade de vida desse ser idoso.

Outro problema muito relevante na vida da pessoa idosa e que, devido ao avanço da idade, muitas vezes associado à má circulação, são a queda, a perda de equilíbrio (SILVA *et al.*, 2014). Esse problema da má circulação pode também estar associado a uma má Qualidade de Vida, QV, que muitos idosos vão enfrentando no decorrer da vida.

Para Nahas (2010), vários são os fatores que influenciam a QV, dentre eles, o estado de saúde, as relações familiares, a longevidade, disposição, lazer, satisfação no trabalho, salário, prazer, espiritualidade, capacidade funcional, enfraquecimento, deficiência, nível de atividade física, parâmetros antropométricos e uso de medicamentos, dependendo também da influência de aspectos e percepções individuais, sociais e ambientais (GOMES; DE CASTRO, 2012).

Além dos processos fisiológicos, os aspectos psicossociais da vida do idoso também são determinantes na sua qualidade de vida. Segundo Cardoso, Sampaio e Vilela (2017), a família precisa estar atenta e cuidar dos sentimentos do idoso “de casa”, em consequência da perda do trabalho ou de uma ocupação, da solidão a que fica relegado esse idoso devido à independência dos filhos, da viuvez, do esvaziamento da casa, o chamado

“ninho vazio” etc. Uma relação afetiva no ambiente familiar é um dos principais pontos de equilíbrio e bem-estar daqueles que envelhecem. Assim, sentimentos diversos como a aceitação, o ódio, o respeito, a raiva, ou o rancor são frutos de laços sentimentais construídos ao longo do tempo, que se fortificam ou se esgarçam, mas que repercutem nos sentimentos do idoso e que, de maneira relevante, irão exigir um novo mapeamento das relações familiares e novas formas de convivência social (NOVAES, 1995).

Há que se considerarem, aqui, os efeitos da perda da autoridade na subjetividade da pessoa idosa, que, por doença, pobreza e/ou fragilidade emocional tende a progressivamente perder espaço para os mais jovens, filhos e netos, na decisão de aspectos centrais de sua vida, o que abala seu estado de equilíbrio, alterando sua qualidade de vida, e seu estado emocional passar a ser um agravante para muitas manifestações fisiológicas (LEBRÃO; DUARTE, 2003; NESSI, 2013; CARDOSO; SAMPAIO; VILELA, 2017).

Segundo Pereira (2004), o estado emocional pode agir, por exemplo, como agravante ou desencadeante de uma tricose, a anomalia dos pelos. O aumento do desequilíbrio emocional de um idoso o leva a ter a piora desse quadro tricológico, criando-se aí um ciclo vicioso. Exemplo típico desta situação é a Alopecia Androgenética, a calvície, uma doença que pode ser desencadeada ou agravada por um estresse emocional.

Ser diagnosticado com queda capilar por estresse é algo que a maior parte dos idosos não aceita, geralmente ficando em dúvida se esse fator pode mesmo causar tais anormalidades em seu couro cabeludo. Esta informação não pode ser generalizada, pois há quem perca cabelos por estresse, como também há quem desenvolva gastrites, arritmias, pressão alta, alergias ou baixa imunidade. O estresse pode levar a alterações no corpo todo e faz evoluir particularmente qualquer tipo de problema (LEITE, 2012).

Selye, segundo Pereira *et al.* (2012), foi o pesquisador canadense que utilizou pela primeira vez o termo estresse. Na ocasião, o autor utilizou-o para descrever uma síndrome que havia identificado, e que apresentava importantes ligações com o estado de saúde e de doença dos seres vivos.

De acordo com Leite (2012), o estresse possui bases químicas que alteram completamente o funcionamento dos folículos, levando a casos específicos de queda de pelos, que precisam ainda ser mais bem estudados.

Alterações no fluxo de substâncias como a epinefrina (adrenalina) e a norepinefrina (noradrenalina), fazem com que esses hormônios do estresse entrem na corrente sanguínea das terminações nervosas simpáticas, situadas na parte interna das glândulas supra-renais. Alertado por qualquer uma das diversas sequências de reações do cérebro, o sistema nervoso simpático acelera o batimento cardíaco e a respiração, desvia o sangue para os músculos esqueléticos, liberando a gordura das reservas do corpo, para o que o fisiologista Cannon chamou de *fight*, luta ou fuga. Essa reação de estresse o impulsionou por se configurar como uma adaptação precisa de nosso organismo às condições do ambiente. Os fisiologistas identificaram também uma segunda reação do estresse no sistema. Por ordem do córtex cerebral, através do hipotálamo e hipófise, a parte externa (córtex) da supra-renal secreta o hormônio do estresse, ou seja, a *cortisona* (MYERS, 1999).

Weiten (2002) define o estresse como qualquer circunstância que ameaça ou é percebida como ameaçadora do bem-estar dos indivíduos. Tais circunstâncias diminuem a capacidade de enfrentamento das pessoas. Para o estudioso, a experiência de sentir-se estressado depende das situações que o indivíduo observa e de como ele as avalia. Determinou quatro tipos de estresse por:

- Frustração
- Conflito
- Mudanças
- Pressão

Também descreveu eventos potencialmente estressantes como: uma prova importante, um grande encontro, problemas com o chefe ou um revés financeiro, desenvolvendo-se reações emocionais, como aborrecimentos, raiva, ansiedade, medo, desalento e pesar. Reações fisiológicas como excitação autônoma, flutuações hormonais, mudanças neuroquímicas, e assim por

diante. Reações comportamentais como: esforçar-se para o enfrentamento, agredir outras pessoas, autocensurar-se, procurar ajuda, resolver os problemas e liberar emoções.

França e Rodrigues (2012) perceberam, em seus estudos que, quando o organismo se submete a estímulos que ameaçam sua homeostase (equilíbrio orgânico), ele tende a reagir com um conjunto de respostas específicas, que constituem uma síndrome, desencadeada independentemente da natureza do estímulo; a isso Hans Selye denominou estresse.

Para Myers (1999), o estresse é um conceito indefinido, sendo usado para descrever ameaças ou desafios. Essa linha de raciocínio pode ser percebida quando França e Rodrigues (2012) descrevem o estresse como processo e estado. Para esses autores, o processo pode ser entendido como tensão diante de uma situação de desafio, por ameaça ou conquista. E o estado, como resultado positivo ou negativo da tensão realizada pela pessoa. O estresse como estado é o resultado positivo (*eustress*) ou negativo (*distress*) do esforço gerado pela tensão mobilizada pela pessoa.

Os comportamentos e reações de estresse das pessoas são grandes influências sobre a saúde e a doença. Eventos catastróficos, mudanças de vida significativas e aborrecimentos sobre a saúde contribuem para esta anormalidade (MYERS,1999).

A dimensão biológica refere-se a características constitucionais herdadas e congênitas, incluindo os diferentes órgãos e sistemas que promovem o funcionamento do corpo humano. São características físicas herdadas ou adquiridas durante uma trajetória de vida. Isto inclui metabolismo, resistências e vulnerabilidade de órgãos e sistemas. A dimensão psicológica inclui processos afetivos, emocionais e de raciocínio, conscientes ou não, formam a personalidade de cada indivíduo. Valores e crenças, o papel na família, no trabalho e em grupos e comunidades que cada indivíduo participa, em se tratando de meio ambiente e localização geográfica formam a dimensão social (FRANÇA; RODRIGUES, 2012).

Ninguém precisaria ser informado de que os estados psicológicos causam reações físicas. Nervosos, diante de uma prova importante, sentimos contrações no estômago, ou ansiosos ao ter que falar em público, vamos com frequência ao banheiro. Furiosos por um conflito com alguém da família, experimentamos uma terrível dor de cabeça. Se essa situação de estresse persistir, pode também acarretar (em pessoas com predisposição fisiológica) erupções na pele, ataques de asma ou pressão alta (MYERS, 1999).

O termo estresse tem sido utilizado em outro campo de conhecimento, identificando o grau de deformidade que uma estrutura sofre quando é submetida a um esforço. Frequentemente o termo estresse é apresentado de maneira parcial e distorcida, embora seja considerado o responsável por uma drástica diminuição da qualidade de vida, causando desgraças pessoais e de saúde da sociedade. Dentre elas, anormalidades no organismo, como úlcera, acontecimentos como um acidente de automóvel, baixo rendimento de um atleta, ou até mesmo a incapacidade que uma pessoa tem de relacionar-se com seu(sua) parceiro(a), dentre outros (FRANÇA; RODRIGUES, 2012).

No mundo atual, sofremos estímulos estressantes, frequentemente, diferente dos de outras épocas. Temos dois aspectos muito interligados que nos permitem fazer algo. É importante reconhecer quais são os estímulos estressantes da era contemporânea e que consequências trazem sobre a saúde, como, por exemplo, aumentando a incidência de algumas doenças tidas como típicas de nossa época. O entendimento destes fatores pode minimizar seus efeitos e torná-los algo positivo.

A chamada fase de alarme é muito rápida, consistindo em orientação e identificação de um perigo, preparando o corpo para a reação propriamente dita, ou seja, a fase de resistência. Muitas vezes essas sensações não se identificam como o estresse; é por isso que muitos não se dão conta de que estão nesse estado.

A resistência, por sua vez, é uma fase que pode durar anos. É a maneira pela qual o corpo se adapta a uma nova situação. É parte do estresse total do indivíduo e se processa de dois modos básicos: sintóxico (ao se ter tolerância e aceitação) e catotóxica (ao se ir contra, por não-aceitação). Isso ocorre quando

a pessoa tenta se adaptar a uma nova situação, restabelecendo seu equilíbrio interno.

A fase de exaustão consiste em uma extinção da resistência, seja pelo desaparecimento do estressor, o agressor, seja pelo cansaço dos mecanismos de resistência. Então, é neste caso que o resultado será o da doença ou mesmo um colapso (FRANÇA; RODRIGUES, 2012).

O estresse de sobrecarga e O estresse de monotonia também são aspectos significativos, tratando-se da estrutura física psíquica de um indivíduo, que se torna incapaz de suportar as excessivas exigências psíquicas em seu meio, por um longo período de tempo, fazendo com que o desempenho em atividades cotidianas seja reduzido, sendo este um estado de estresse de sobrecarga. Quanto à situação inversa em que o indivíduo está submetido a um nível de exigência muito inferior ao que sua estrutura psíquica demanda, ocorre o estresse por monotonia.

De acordo com BAUMANN (2004), a aparência do cabelo é um componente importante nas complexas funções de auto-estima e autopercepção na nossa cultura. Na sociedade contemporânea, a aparência do nosso cabelo está, muitas vezes, estreitamente ligada à nossa percepção da saúde e do sentimento de autoconfiança. Problemas do cabelo e preocupações com ele causam uma porção importante de angústia.

Segundo Pereira *et al.* (2004), o fator emocional poderia estar sendo causado ou desencadeante da tricose, do problema de perda de cabelo. Várias doenças já foram descritas, tendo como desencadeante o fator emocional, dentre elas, podendo-se citar: a calvície, o eflúvio telógeno, a alopecia areata, a tricodínia. O idoso submetido a um constante estresse apresenta uma predisposição a ter uma determinada doença, e o fator emocional agiria como um desencadeante, muitas das vezes, fazendo a associação do estado emocional com uma tricose, a perda dos cabelos; torna-se complicada a situação, pois a alteração capilar pode aparecer após muitos meses do distúrbio emocional como, por exemplo, o eflúvio telógeno, a queda diária e intensa de cabelos.

Conforme Kede e Sabotovich (2009), o eflúvio telógeno, a perda dos cabelos de forma difusa, em todas as porções do couro cabeludo, inclusive pelos do corpo, são decorrentes da entrada abrupta de grande quantidade de pelos na fase telógena (pelos no fim de seu ciclo), resultando na diminuição da densidade capilar. Pode ser um fenômeno fisiológico, ou ocorrer após uma situação de estresse orgânico, num lapso de tempo que varia entre dois a quatro meses. É autolimitada e normalmente, com a melhora do quadro, há o crescimento de novos fios num prazo médio de seis semanas. Os autores também afirmam que a abordagem eficiente do paciente com queda de cabelos é mais complexa do que se possa parecer. O primeiro passo é definir se a queda é patológica ou fisiológica; neste caso, os pelos chegam ao fim de seu ciclo (fase telógena) e destacam-se, sem haver alteração do volume. O resultado da avaliação clínico-laboratorial é, muitas vezes, inconclusivo, apesar do empenho dedicado ao diagnóstico e da ampla gama de possibilidades disponíveis. A correta avaliação da queda de cabelos requer uma história cuidadosa, um bom exame clínico e exames laboratoriais, alguns deles específicos, além da avaliação do estado psicológico de um paciente.

Dawber e Van Neste (1996) relatam que a alopecia areata (calvície) parece, portanto, pertencer ao grupo de doenças autoimunes órgão-específicas. Há uma suscetibilidade hereditária compartilhada, uma frequência aumentada de anticorpos órgãos-específicos e uma regulação alterada das células T da resposta imune nos pacientes com Alopecia Areata. Entretanto, diversamente da maioria das doenças autoimunes órgão-específicas, a atividade direta, importante, etiologicamente específica contra componentes do folículo piloso, ainda está por ser demonstrada em uma situação clinicamente relevante. Pesquisa adicional neste campo claramente é necessária. Estudos prospectivos de longo prazo, e a relação entre os linfócitos e a atividade da doença, assim como a influência do estresse para isso, merecem mais atenção.

Um conjunto de relatos de casos sugere que o estresse pode ser, na verdade, um fator influidor importante em alguns casos de Alopecia areata, ou calvície. Tentativas de avaliação objetiva, usando-se procedimentos psiquiátricos-padrão, tais como os testes de Rorschach, mostraram mais de

90% dos pacientes AA como sendo psicologicamente anormais, e até 29% tendo fatores psicológicos; e situações de família que podem ter afetado o início ou a evolução dessa doença da perda de pelos.

De acordo com Dawber e Van Neste (1996) no couro cabeludo adulto jovem normal, 80-90% dos folículos estão na fase anágena do ciclo do pelo, embora haja alguma variação com a localização e a idade. O termo eflúvio telógeno foi introduzido para descrever a eliminação normal de cabelos em clava, que se segue à precipitação prematura dos folículos anágenos em telógena, um processo que pode ser encarado como a resposta comum dos folículos a muitos tipos diferentes de estresse, causados por febre, parto prolongado ou difícil operações cirúrgicas, hemorragia, redução severa súbita de ingestão alimentar ou estresse emocional.

A dermatite seborreica, segundo Kede e Sabatovich (2004), é uma afecção frequente e com distribuição universal que acomete 3% da população geral, 5% dos adultos jovens e 83% dos pacientes com AIDS. Predomina em homens entre 18 a 50 anos. Inicia-se geralmente na adolescência, coincidindo com o início do funcionamento das glândulas sebáceas. Costuma trazer grande desconforto, acarretado pela associação entre prurido e alteração estética.

A dermatite é uma doença inflamatória, papulo-descamativa, eritematosa e gordurosa, que afeta principalmente as áreas ricas em glândulas sebáceas do couro cabeludo, face e tronco. Desenvolve-se de maneira crônica com períodos de exacerbação e remissão, relacionados, sobretudo, com o estresse e alterações climáticas.

Agentes estressores advêm tanto do meio externo, como frio, calor, condições de insalubridade, quanto do ambiente social, como trabalho, e mundo interno, aquele vasto mundo que temos dentro de nós, como pensamentos e as emoções – angústia, medo, alegria, tristeza. Todos esses estressores são capazes de disparar em nosso organismo uma série imensa de reações via sistema nervoso, sistema endócrino (relacionado às glândulas) e sistema imunológico, por meio da estimulação do hipotálamo (glândula situada na base do cérebro) e sistema límbico; essas importantes estruturas do

sistema nervoso central estão intimamente relacionadas com o funcionamento dos órgãos e regulação das emoções (FRANÇA; RODRIGUES, 2012).

Uma das funções básicas do sistema nervoso é a regulação e a manutenção da estabilidade do organismo, por meio de diversas funções. Algumas funções são chamadas vegetativas, como a circulação sanguínea, a respiração, a digestão etc. e asseguram sua organização e seu funcionamento.

De acordo com Leite (2012), o cortisol é um hormônio produzido pelas nossas glândulas adrenais e comumente associado ao estresse. Faz parte do grupo dos hormônios conhecidos como esteroides e, assim como todos os esteroides, tem como matéria prima o colesterol. Trata-se, portanto, de um hormônio lipídico. É produzido ao longo de todo o dia, porém com picos de produção e secreção no sangue próximo às 8h da manhã e às 16h da tarde. Pesquisas recentes mostram que os folículos piloso-capilares respondem ao cortisol reduzindo sua taxa de proliferação celular na raiz do cabelo, ou seja, os cabelos crescem menos e podem até parar de crescer sob a ação do cortisol. Mais que isso, os próprios folículos parecem produzir cortisol, função que exercem para sua autorregulação.

Nos casos apresentados, as próprias células das raízes dos cabelos podem diminuir suas atividades ou parar de trabalhar por controle próprio em função do hormônio do estresse (cortisol). Em situações de estresse realmente elevam o cortisol, assim como o uso de pílula anticoncepcional e a gestação. Níveis elevados deste hormônio ainda podem ser encontrados na síndrome de Cushing (obesidade, acne, estrias, dores na coluna, rosto arredondado, edema corporal intenso).

Os tumores na hipófise ou nas glândulas adrenais, hiperplasia adrenal congênita e o uso prolongado de medicamentos corticosteroides podem causar síndrome de Cushing. A avaliação do nível de cortisol na consulta de cabelos é sempre importante e esclarecedora, não só para diagnosticar quadros leves de elevação deste hormônio que podem causar a queda capilar, mas também para a identificação de problemas mais significativos dentro do ponto de vista da saúde do indivíduo como um todo (KEDE; SABATOVICH, 2009; LEITE, 2012).

O estado físico e psicológico proeminente do esgotamento e cansaço de um idoso alteram o sistema emocional e influenciam diretamente nos cabelos e no couro cabeludo. O estresse ativa substâncias que fazem parte do sistema límbico, área do cérebro relacionada com as emoções.

Situações estressantes e a resposta do indivíduo ao estresse podem estar associadas a diversos aspectos do cotidiano. O excesso de estresse pode resultar em consequências danosas ao organismo.

As glândulas supra-renais que, nas suas partes medulares, secretam a adrenalina e a noradrenalina e nas partes externas (córtex) secretam os mineralocorticoides (aldosterona – que influi nos rins) e glicocorticoides (cortisol – que influi nos cabelos).

O nível de tensão elevado contribui também para anormalidades como seborreia, caspa, alterações na cor dos fios e perda capilar. Em mulheres idosas, o estresse eleva o nível dos hormônios produzidos pelos ovários e supra-renais e da prolactina, os quais também influenciam o desenvolvimento dos fios.

As mobilizações cervicais e articulares na região das costas e pescoço de idosos devem ser muito suaves, pois o processo de envelhecimento nas estruturas cartilaginosas ocorre em um aumento das ligações cruzadas entre as fibrilas colágenas; estas, por sua vez, podem estar associadas ao aumento da rigidez e fragilidade. Contudo, não é possível afirmar que tais alterações desencadeiem patologias como, por exemplo, a osteoartrite, já que a síntese celular, embora reduzida no envelhecimento, é suficiente para manter a integridade morfofuncional das alterações cartilaginosas (CA) (HULDELMAIER *et al.*, 2001).

Nied e Franklin (2002) citam que o idoso precisa manter presente atividade aeróbica, resistência e força, flexibilidade e coordenação, para ter com qualidade a realização de suas funções básicas. A massagem é uma das atividades que pode proporcionar o estímulo destas funções básicas (NESSI, 2013).

Nessi (2013) desenvolveu a prática da Massagem Epicrânia, técnica de Massagem para a cabeça e para o couro cabeludo, a fim de estimular a circulação periférica craniana e promover o relaxamento direto das estruturas massageadas.

O processo de envelhecimento impõe aos idosos nessa fase de sua vida, diversas dificuldades que, muitas vezes, não são compreendidas, impondo, assim, problemas de adaptação à nova condição, em termos de saúde orgânica e mental, além de aspectos emocionais e psicológicos (BARSANO; BARBOSA; GONÇALVES, 2014).

A idade avançada provoca, no organismo, uma série de alterações nas funções orgânicas e mentais, o envelhecimento fisiológico. Esse processo ocasiona a perda da capacidade de manter o equilíbrio homeostático e o declínio gradual das funções fisiológicas. Quando submetidos a situações de estresse físico, emocional, entre outros, o organismo envelhecido pode manifestar sobrecarga funcional, culminando em processos patológicos, pois ocorre o comprometimento dos sistemas endócrino, nervoso e imunológico. Esse organismo possui dificuldade de manter a homeostase, diferente do mesmo em condições normais, que poderá sobreviver adequadamente (FIRMINO, CASAGRANDA, ANTONIO, 2006).

O envelhecimento do ponto de vista fisiológico depende significativamente do estilo de vida que a pessoa assume desde a infância ou adolescência. O organismo envelhece como um todo, enquanto que os seus órgãos, tecidos, células e outras estruturas têm envelhecimento diferenciados (CANCELA, 2007).

Os idosos biologicamente mais frágeis podem desenvolver um quadro clínico de depressão, ou então sofrer agravamento dos estados de alteração de humor preexistentes. Idosos mais velhos, as mulheres, e os que têm desvantagens financeiras, sociais, educacionais e de saúde são os mais vulneráveis à depressão, incapacidade, inatividade, solidão, estados emocionais negativos e insatisfação (PERRACINE; FLO, 2009).

As pessoas com idade avançada podem beneficiar-se muitíssimo com a massagem. Embora os métodos de massagem não sejam diferentes, os idosos apresentam dificuldades específicas. O tecido muscular diminui e é substituído por tecido adiposo e conectivo. Em geral, o tecido conectivo é afetado durante o processo de envelhecimento; torna-se menos flexível, é de reprodução mais lenta e tem mais facilidade em formar tecido fibrótico. Os ossos não são tão flexíveis e são mais propensos a fraturas. Há desgastes nas articulações e a osteoartrite é comum. A pele é mais fina e a circulação não é tão eficiente (FRITZ, 2002).

Os efeitos fisiológicos da massagem, segundo Figueira (*apud* NESSI, 2010), de um modo geral, podem ser classificados em dois grupos: reflexos e mecânicos. Os efeitos reflexos são os que manifestam no âmbito periférico, por exemplo, na pele e nos receptores periféricos que transmitem a sensação de prazer e relaxamento. Os efeitos mecânicos manifestam-se na circulação sanguínea, tanto no retorno venoso e na circulação arterial quanto na circulação linfática, uma vez que a movimentação com maior força, durante as manipulações, obedece ao sentido centrípeto (da extremidade para o coração). Sobre os órgãos congestionados, a massagem atua diminuindo a congestão e produzindo maior sensação de alívio, pois as pessoas em estado de tensão não conseguem manter um equilíbrio entre os sistemas do organismo. Portanto, se tocadas com técnica, conseguirão recuperar o equilíbrio.

Segundo Lederman (2001), o “toque” tem muita importância para os idosos, pois quebra o isolamento, propiciando o contato humano com todas as suas implicações psicológicas: apoio, conforto, solidariedade e estímulo positivo para a autoimagem.

O “toque” é uma forma poderosa e instintiva de criar uma ligação, que comunica a empatia de maneira muito mais eficiente do que as palavras. O ato de dar e receber um contato físico profundo e caloroso, em uma situação permeada de afeto, é uma das necessidades humanas mais básicas e a que mais tendemos a negligenciar, em geral sem percebermos (ATKINSON, 2000).

A arte de tocar é uma terapia considerada uma linguagem universal, onde tem múltiplas funções podendo ser usada para curar, acalmar, aliviar uma

dor ou tensões e, sobretudo, transferir para o outro de forma não verbal que ele é importante. Age também para dar tranquilidade, calor, prazer, conforto e vitalidade renovada, enunciando que a pessoa não está sozinha (LIDELL, 2002).

Uma massagem feita com carinho gera sensações de bem-estar, confiança e alegria. Também pode liberar uma grande quantidade de energia até então desperdiçada na tensão e, ao transformar hábitos crônicos de ação e reação, levar a mudanças profundas, tanto na postura quanto na expressão facial (THOMAS, 2002).

A massagem pode ser definida como uma compressão metódica e rítmica do corpo ou parte dele, para que obtenha efeitos terapêuticos. A massagem pode promover alívio ao estresse resultando no relaxamento, mobilização de estruturas variadas, alívio da dor, redução de edema, e promover independência funcional em indivíduos com problemas de saúde específica. (GUIRRO; GUIRRO, 2004)

A massagem é imensamente benéfica em diversos problemas emocionais, desde que seus objetivos e limitações sejam bem definidos, tanto para o terapeuta quanto para o paciente. Pode ser aplicada durante estados como: depressão pós-parto, luto, ansiedade, abstinência de drogas, anorexia, abuso sexual e ataques de pânico. Embora esses traumas emocionais tenham etiologias distintas, o objetivo da massagem é mais ou menos comum a todas. As pessoas com qualquer forma de estresse mental ou emocional podem obter benefícios do toque, apoio e relaxamento. Algumas tendem a obter mais ganho do que outras; a extensão e a qualidade da resposta dependem da personalidade do indivíduo e das circunstâncias (CASSAR, 2001). Segundo esse autor, a massagem pode ter grande influência sobre o sistema nervoso autônomo, por meio de seu efeito calmante sobre as terminações nervosas na pele e sobre todo o organismo. A função geral do organismo fica ampliada quando ele se encontra em estado de relaxamento. A massagem, portanto, influencia todo o corpo, de várias maneiras. Alguns de seus usos são: aumentar a circulação para uma área (músculo ou articulação), reduzir dor,

relaxar músculos, relaxar o paciente, aumentar a circulação para longe da área afetada e ajudar a drenagem de excesso de líquido.

Segundo Atkinson (2000), a massagem ajuda a relaxar os músculos tensores, estimulando, assim, o fluxo sanguíneo e linfático, ajuda na mobilidade das articulações, aumentando o nível de concentração, encorajando um sentimento geral de bem-estar.

Embora a massagem dos tecidos moles tenha sido aperfeiçoada ao longo de muitos milhares de anos, existe um número relativamente pequeno de estudos científicos sobre seus efeitos e eficácia.

A grande maioria dos textos sobre o assunto massagem se concentram mais na descrição das técnicas e nos efeitos observados do tratamento, do que nos esforços de investigação desses efeitos sobre o ponto de vista científico (DE DOMENICO, 2007).

Com essa preocupação de tornar a massagem um objeto de estudo científico é que esta pesquisa se realiza. A seguir, explicitam-se os passos metodológicos tomados para este estudo.

1.5. Metodologia da Pesquisa

A pesquisa foi primeiramente realizada em um estudo descritivo-exploratório. Descritivo, por pretender indicar as determinantes que caracterizam o problema em estudo, e exploratório, pela proposição de torná-lo explícito diante dos objetivos propostos.

A forma de abordagem para coleta e análise dos dados foi a qualitativa e quantitativa, em uma perspectiva interdisciplinar e com foco social (LODOVICI; SILVEIRA, 2015). A pesquisa de campo foi realizada com 10 idosos, homens e mulheres, com idade entre 60 e 74 anos, convidados para o Programa de Ginástica e Massagem da Universidade Anhembi Morumbi-SP.

A realização da pesquisa se deu após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos, e de os voluntários terem assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, TCLE, além de terem sido informados do sigilo da investigação, e de terem o direito a se retirarem da pesquisa, se não se sentissem à vontade de participar.

Pretendeu-se verificar a importância do “toque” na vida do idoso e analisar e discutir os efeitos proporcionados pela técnica da massagem gerontológica Epicrânia (na cabeça) e Dorsal (nas costas) - uma proposta inovadora para o bem-estar à pessoa idosa, independentemente de sexo.

Como critérios de inclusão foram adotados: cadastrar-se na pesquisa voluntariamente; apresentar atestado médico autorizando a participação em um programa de exercício físico, de massagem; ser autônomo e sem moléstias que impeçam a massagem; ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Como um dos critérios de exclusão para selecionar os sujeitos, aqueles idosos não autônomos, com neoplasias, inflamações e infecções, febre, comprometimento vascular, dermatite, dermatose e psoríase e hipertensos descompensados.

A coleta de dados foi realizada através da aplicação de ficha de Anamnese com informações gerais sobre o estado de saúde física; e informações sociais, questionários sobre a importância da Massagem na vida destes idosos e como se sentiam antes e depois da prática, e suas prioridades na busca desta atividade, assim como a aferição dos sinais vitais, antes e após a massagem (pressão arterial, condição cardiorrespiratória, força muscular nos membros superiores e inferiores, a flexibilidade, o estado de humor dos idosos participantes submetidos à massagem).

Foi aplicado um Questionário sobre relacionamentos sociais, rotina do dia a dia, além de aspectos econômicos, do trabalho, lazer, locomoção e família, certificando-se o perfil dos participantes desta pesquisa.

Foi aplicado o questionário de Escala Visual Analógica de Dor (EVA) que registra a intensidade da dor, onde 10 é o máximo e 0 o mínimo (FERREIRA *et*

al., 2013), também adaptado para buscar informações sobre as principais alterações ocorridas no comportamento desses idosos, após iniciarem esta atividade com massagem, relacionada a sentimentos e emoções e relacionamentos interpessoais, levantando o impacto sobre autoestima e bem estar.

Foi realizada a massagem na cabeça (Epicrânia) e massagem Dorsal (nas costas anti-estresse) em todos os idosos voluntários, durante quatro semanas, totalizando cinco sessões. Após uma semana do término das sessões, foram realizados os testes de Índice de Stibor, a fim de avaliar a mobilidade da coluna, e de Índice de Schober, a mobilidade da coluna lombar.

Foi avaliada, no teste especial do ombro Apley, a mobilidade ativa da cintura escapular. Foi solicitado que o voluntário realizasse abdução e rotação externa, fazendo com que ele alcançasse, por trás da cabeça, o ângulo superior da escápula contralateral, do outro lado; solicitamos que exercesse uma rotação interna e a adução, a fim de alcançar o ângulo inferior da escápula contralateral (MAEDA *et al.*, 2009)

A fim de uma avaliação global da flexibilidade, utilizou-se o Teste 3° dedo-solo, que consiste em solicitar uma flexão do tronco com os joelhos estendidos. O teste seria considerado como positivo, caso não fosse possível ao idoso que um terceiro dedo tocasse o solo.

Utilizaram-se, como padrão comparativo no caso da goniometria (ou seja, sobre a amplitude dos movimentos), os seguintes graus, segundo Rosa (2001, *apud* ORLANDINI *et al.*, 2016): para o ombro, uma extensão entre 45° a 50°; flexão 180° (amplitude total do ombro); rotação interna do ombro - 95° (ultrapassando um pouco 90°); rotação externa do ombro - 80° (não atingindo 90°); abdução 180° e adução 30° a 45°.

Segundo Marques (2010), os graus da coluna lombar são: flexão 0 a 95°; extensão 0 a 35°, flexão lateral 0 a 40° e rotação de 0 a 35° e coluna cervical: flexão 0 a 65°, extensão 0 a 50°, flexão lateral 0 a 40° e rotação 0 a 55°.

Nos testes de Índice de Stibor, solicitou-se que o idoso voluntário estivesse em posição ereta, com os calcanhares unidos e os membros inferiores estendidos, quando então se traçou uma reta na direção das espinhas ilíacas até a sétima vértebra cervical. Com uma fita métrica, é medida a distância entre os pontos; foi solicitada, então, uma flexão de tronco, mantendo-se o padrão estendido dos membros inferiores. O teste seria positivo, caso a distância aumentasse menos do que 10 cm, indicando diminuição da flexibilidade da coluna.

No Índice de Schober, estando na mesma posição do teste anterior, traçou-se uma reta na direção das espinhas ilíacas, e outra 10 cm acima, e solicitamos a flexão tronco. O teste seria positivo caso a distância tivesse alteração inferior a 5 cm, indicando rigidez na coluna lombar (COSTA *et al.*, 2012)

A escala de estresse percebido refere-se a uma tabela composta por 14 questões, na qual os idosos voluntários deveriam informar a frequência que ocorresse em determinada situação, sendo 0= nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre; 4= sempre. As questões de cunho positivo deveriam ser somadas com a pontuação revertida, ou seja, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0. O total dos pontos variaria entre 0 a 56, sendo que, quanto maior o número, maior o nível de estresse (VIANA *et al.*, 2001)

Em relação ao teste de Perfil de Estado de Humor (POMS), a psicologia utiliza-o para avaliar estados emocionais e de humor, cujos adjetivos da tabela referem-se à tensão, depressão, vigor, hostilidade, fadiga e confusão. Essa escala tem graduação de 5 pontos, sendo: 0=nunca; 1= pouco; 2= moderado; 3=bastante; 4=muitíssimo. Para os itens tensão (tranquilo), confusão (eficaz e competente), a pontuação deveria ser invertida (VIANA *et al.*, 2001).

Para executar os protocolos da Massagem Epicrânia, solicitou-se que o idoso(a) voluntário(a) se posicionasse em decúbito dorsal, sobre uma mesa de massagem, e aplicada toda a sequência num período de 30 minutos.

Na Massagem Dorsal, foi solicitado que o(a) idoso(a) permanecesse em posição ventral, descobrindo-se a região dorsal que deveria receber a

aplicação (região das costas, cintura pélvica e escapular), com duração de 30 minutos. Foi aplicado óleo neutro diretamente sobre o corpo do(a) disso(a) voluntário(a) após aquecimento nas mãos; Em seguida, foram aplicadas as manobras da massagem entre 10 a 12 repetições de cada movimento, conforme descrito nos anexos I e II.

Os idosos voluntários responderam à Ficha de Anamnese Geral, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo III) para conhecimento da pesquisa, além do Questionário padronizado para avaliação dos aspectos psicológicos, antes do início da primeira sessão.

Foram aferidas a saturação de oxigênio arterial (PaO_2), a pressão arterial sistólica e a diastólica (PAS e PAD, respectivamente), a frequência cardíaca (FC) e a frequência respiratória (FR) em repouso antes e após todas as sessões de massagem Epicrânia.

Foram usados os seguintes equipamentos para as medições fisiológicas:

- **Oxímetro de dedo PM100C New Tech.** Para monitoração da frequência cardíaca e a taxa de perfusão do sangue através da passagem do sangue na ponta dos dedos, conforme figura 1.

Figura 1 - Oxímetro de dedo PM100C New Tech



Fonte: Google Images⁵

- Aparelho Medidor de Pressão de Pulso Digital Automático Geratherm Tensio Control. Para a monitoração dos valores da Pressão Arterial Sistólica e Diastólica, o dispositivo demonstrado na figura 2.

⁵ Imagem de domínio público, extraída da internet.

Figura 2 – Aparelho Medidor de Pressão de Pulso



Fonte: Google Images⁶

A frequência respiratória foi medida nos voluntários por um minuto em repouso e um minuto após o término da aplicação da massagem, tendo sido contabilizado o número total de inspirações e expirações durante esse período de tempo.

Após as medições fisiológicas dos voluntários em repouso com o posicionamento em decúbito dorsal, colocação de apoios para joelhos e tornozelos e uma toalha na região cervical, foi feita a assepsia, com os seguintes produtos hipoalérgicos: emulsão de limpeza e loção tônica facial. Na sequência, foram aplicadas as manobras de massagem, com o uso de um hidratante facial hipoalérgico para a realização da massagem.

Ao final das cinco sessões e suas respectivas mensurações fisiológicas, antes e após as manobras de massagem, foram comparadas possíveis melhoras nos biomarcadores fisiológicos e nos níveis de estresse em relação aos resultados iniciais dos voluntários idosos avaliados.

O projeto relativo a esta investigação foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFMT, Protocolo n.º 573.833. Após a anuência do idoso e a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido, conduziu-se a entrevista.

⁶ Imagem de domínio público, extraída da internet.

Este projeto refere uma pesquisa de mestrado, que tem por objetivo verificar os efeitos gerais proporcionados pela técnica de massagem em idosos, acima de 60 anos de idade com autonomia de movimentos. O procedimento seguiu as instruções do POP – Protocolo Operacional Padrão do SPA - Wellness Center da Universidade Anhembi Morumbi, SP (Anexos I e II), que explicitam um roteiro padronizado com descrições detalhadas utilizadas em laboratórios de habilidades pela Universidade para a realização sequencial da massagem.

2. RESULTADOS DA APLICAÇÃO DA MASSAGEM EPICRÂNIA E DORSAL

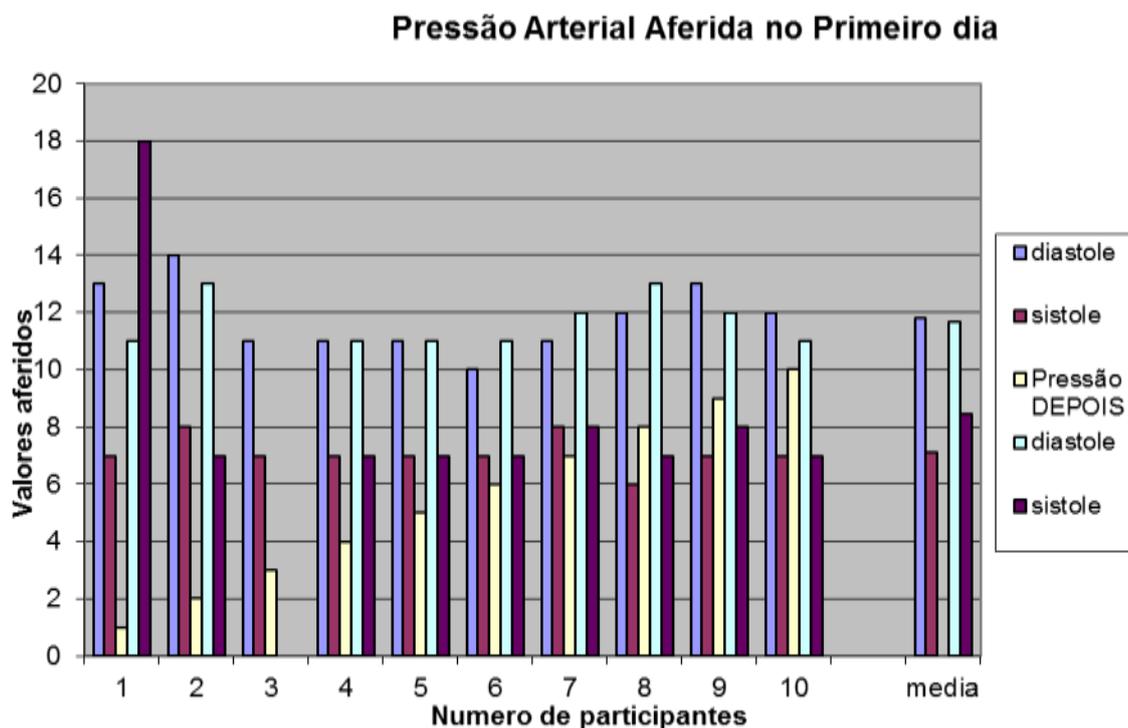
Conforme a fase 1, que avaliou os idosos entrevistados e que foram submetidos às sessões de massagem Epicrânia, foram aferidos os índices relacionados aos testes na fase que condiz com o alerta de sensações, quando o organismo perde o equilíbrio e se prepara para enfrentar a situação estabelecida em função de sua adaptação.

São sensações desagradáveis, fornecendo condições para uma reação a estas, sendo fundamentais para a sobrevivência de um indivíduo.

Conforme Gráfico 1, a seguir, que aferiu a pressão arterial antes e após as sessões de massagens, no primeiro dia de tratamento, nos dez idosos voluntários, os resultados obtidos foram relevantes nesses indivíduos, cuja média da pressão diastólica antes do procedimento foi de 11,8, enquanto a sistólica, 7,1.

Em comparação ao resultado obtido após serem submetidos à massagem, a média da pressão diastólica foi de 11,6, enquanto a sistólica, 8,4. Foi possível atestar a diminuição da pressão arterial após o procedimento.

Figura 1 – Aferição da Pressão Arterial no primeiro dia, antes e após as sessões de Massagens



Fonte: Dados da Pesquisa

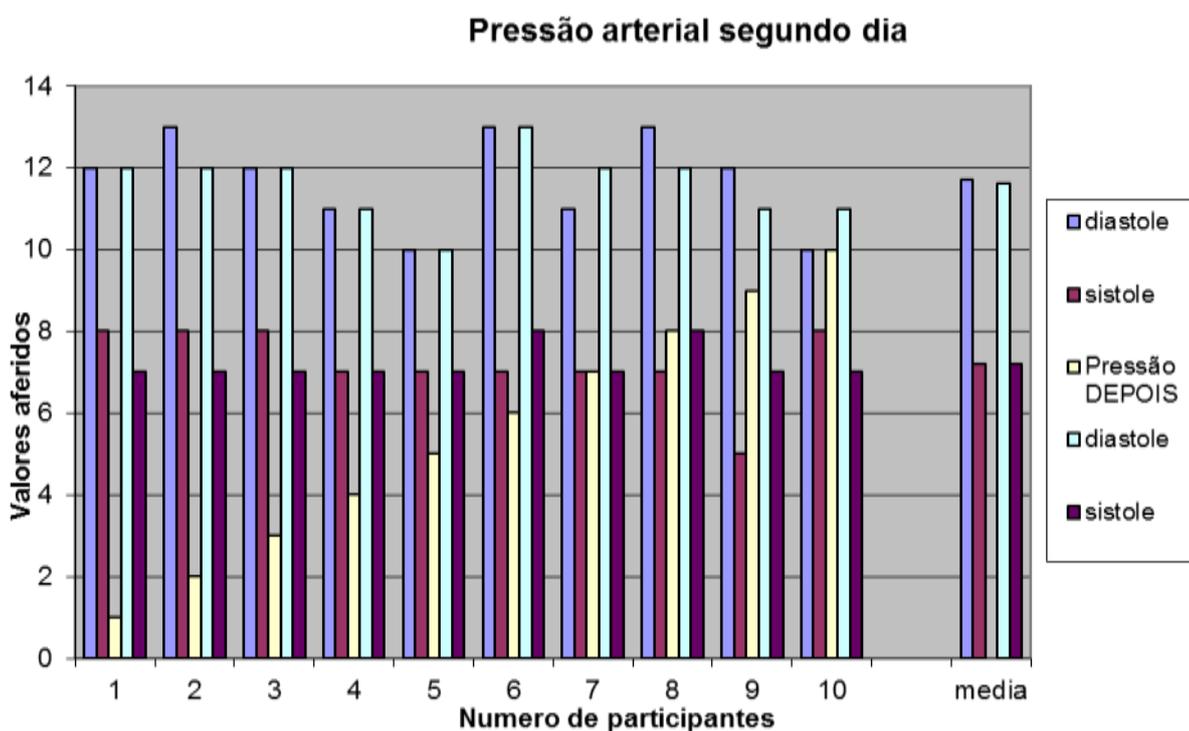
Em relação à entrevista que avaliou o nível psicológico dos idosos entrevistados, conforme as respostas dos mesmos, pôde-se atestar que todos sofriam de algum tipo de estresse; assim, em cerca de 15% dos idosos entrevistados, o nível de estresse era relativamente alto antes da sessão de massagem Epicrânia.

Conforme o gráfico1, que concerne à aferição da pressão após as sessões de massagem Epicrânia, houve melhora, nos 10 idosos participantes, nos níveis da pressão diastólica e sistólica: uma queda na média diastólica de 11,8 para 11,6; e um aumento na média sistólica de 7,1 para 8,4.

Conforme o gráfico 2 que aferiu a pressão arterial antes e após as sessões de massagens, no segundo dia de tratamento, nos dez idosos voluntários, os resultados obtidos foram: a média da pressão diastólica antes do procedimento, de 11,7 enquanto a sistólica, 7,2. Em comparação ao

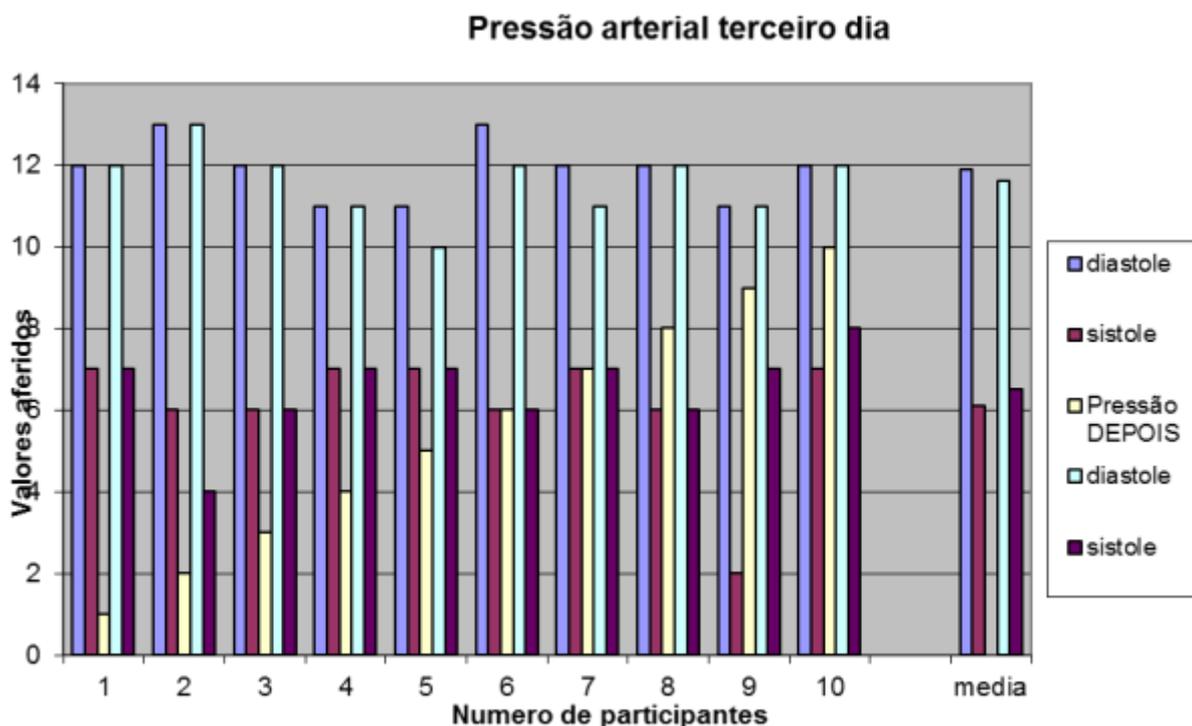
resultado obtido, após serem submetidos à massagem, a média da pressão diastólica foi de 11,6, enquanto a sistólica, 7,2. Foi possível atestar a diminuição da pressão arterial após o procedimento.

Figura 2 – Aferição da Pressão Arterial no segundo dia, antes e após as sessões de Massagens



Fonte: Dados da Pesquisa

Figura 3 – Aferição da Pressão Arterial no segundo dia, antes e após as Sessões de Massagens



Fonte: Dados da Pesquisa

Conforme gráfico 3 que aferiu a pressão arterial antes e após as sessões de massagens no terceiro dia de tratamento. nos dez idosos voluntários.

Os resultados obtidos foram: a média da pressão diastólica antes do procedimento foi de 11,9 enquanto a sistólica 6,1. Em comparação ao resultado obtido após serem submetidos à massagem, a média da pressão diastólica foi de 11,6, enquanto a sistólica, 6,5. Foi possível atestar a diminuição da pressão arterial após o procedimento.

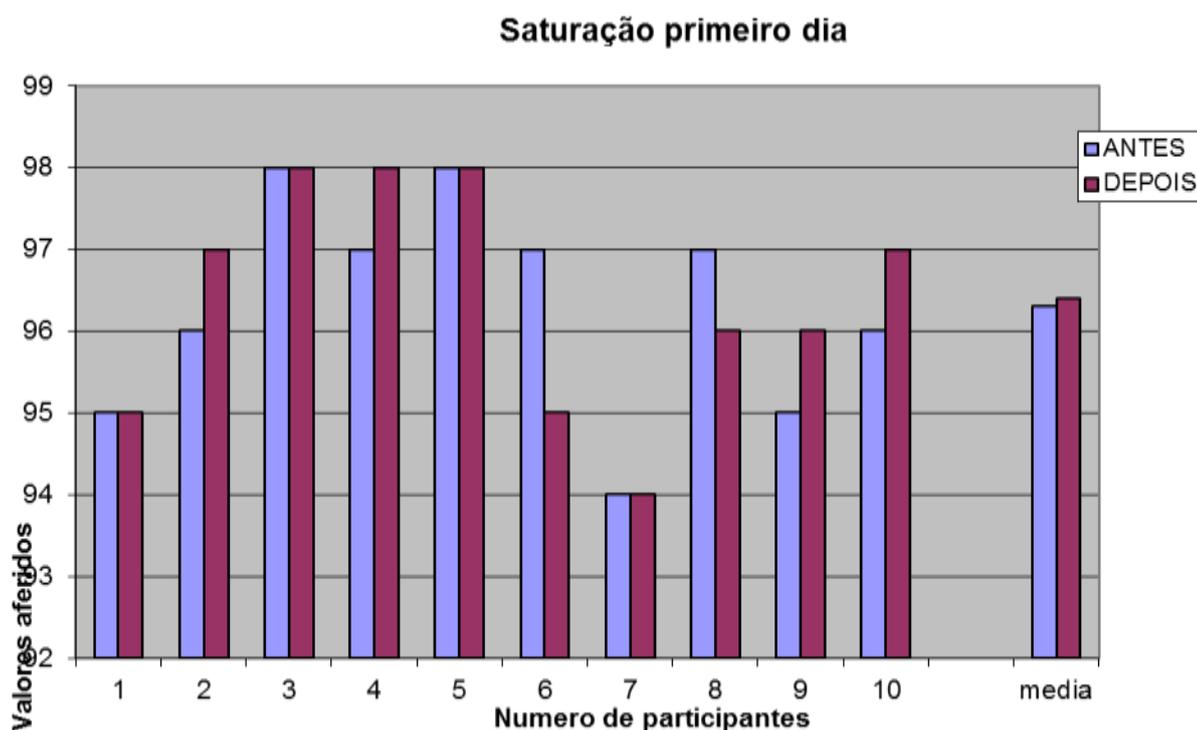
Após a massagem Epicrânia, 90% dos idosos confirmaram se sentir bem, mais motivados, mais dispostos; enfim, houve significativo resultado positivo relatado pelos próprios idosos em relação à queda gradual no nível de *stress* fisiológico e psicológico pós-massagem.

A fase 2 é conhecida como de resistência (luta) que consiste na fase intermediária em que o organismo procura o retorno ao equilíbrio. Apresenta-se

desgastante, com esquecimento, cansativa e duvidosa. Pode ocorrer nesta fase a adaptação ou a eliminação dos agentes estressantes e consequente reequilíbrio e harmonia, ou evoluir para a próxima fase em consequência da não adaptação e/ou eliminação da fonte de estresse. Verificou-se na entrevista que 48,5% foram avaliados como resistentes; enquanto os demais, em estágio inicial para a resistência.

No que pode se perceber no gráfico 4, a seguir, que avaliou o nível de saturação quanto ao aspecto fisiológico dos participantes voluntários, cuja média antes da sessão de massagem foi 96,3, no primeiro dia de tratamento, verificou-se que segue ao início da exaustão, que pode prosseguir para a próxima fase; todavia, o idoso não recorrer a um tratamento, como houve as sessões de massagem a média após se concentrou nos 96,4, quando foi avaliado que o tratamento com massagem Epicrânia auxilia potencialmente na redução do *stress* fisiológico.

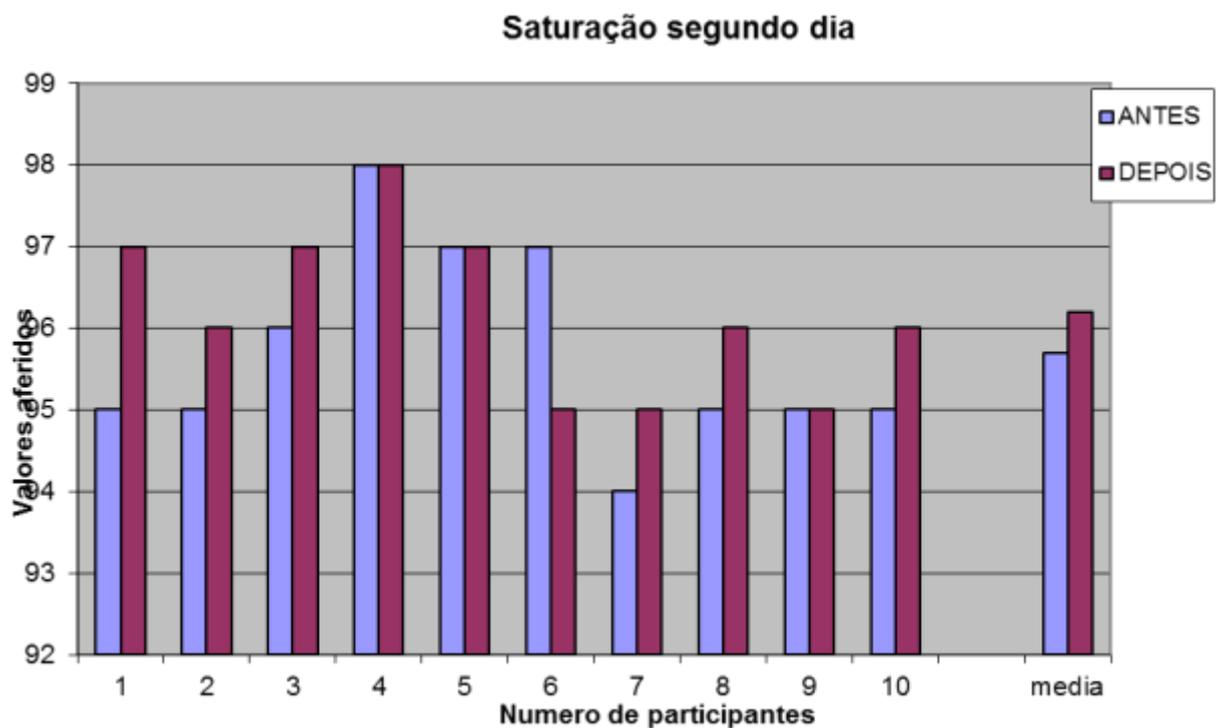
Gráfico 4 - Nível de Saturação no primeiro dia



Fonte: Dados da Pesquisa

No que pode se perceber no gráfico 5, a seguir, que avaliou o nível de saturação quanto ao aspecto fisiológico dos participantes voluntários, cuja média antes da sessão de massagem foi 95,7 no segundo dia de tratamento, verifica-se que segue ao início da exaustão, que pode prosseguir para a próxima fase; todavia, o idoso não recorrer a um tratamento, como houve as sessões de massagem a média após se concentrou nos 96,2, o qual foi avaliado que o tratamento com massagem Epicrânia auxilia potencialmente na redução do *stress* fisiológico.

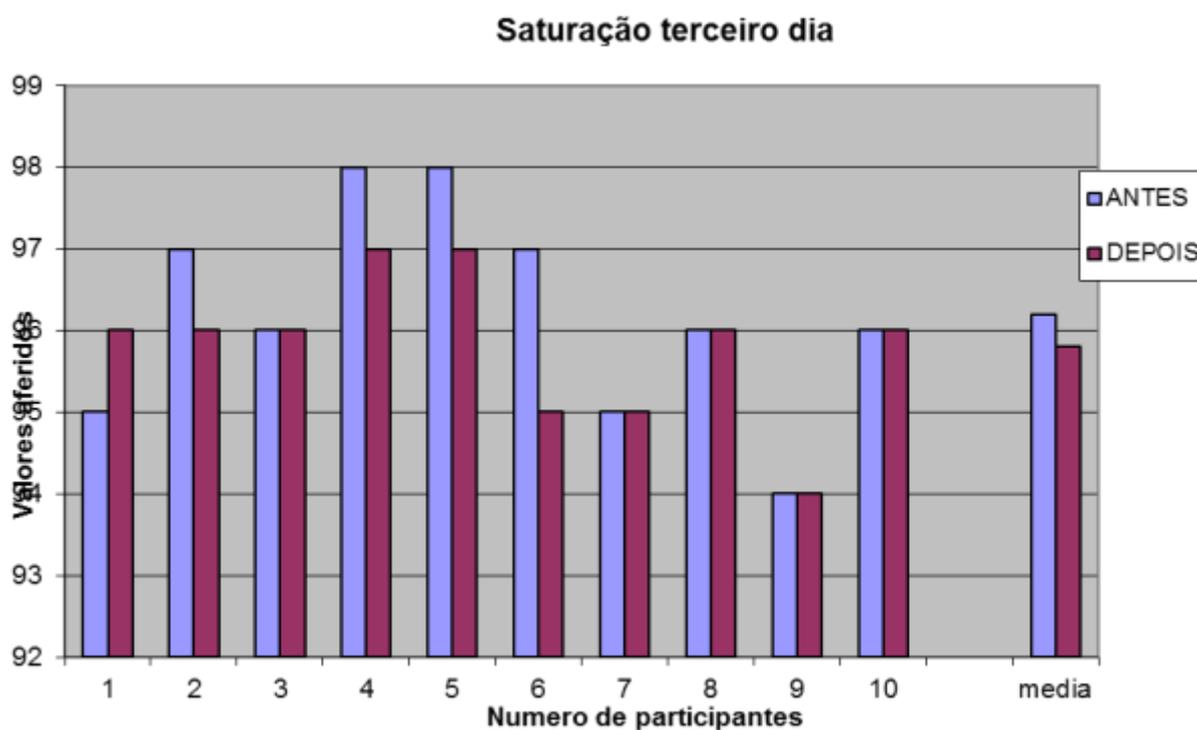
Gráfico 5 – Nível de Saturação no segundo dia



Fonte: Dados da Pesquisa

Gráfico 6 – Nível de Saturação no terceiro dia

No que se pôde perceber, nos gráficos de 6 a 11, que avaliaram o nível de saturação quanto ao aspecto fisiológico dos participantes idosos voluntários, cuja média antes da sessão de massagem foi 96,2, no terceiro dia de tratamento, verificou-se que segue o início de exaustão, que pode prosseguir para a próxima fase; todavia, o idoso não recorre a um tratamento, como houve nas sessões de massagem; a média após se concentrou em 95,8, o que leva a postular que o tratamento com massagem Epicrânia auxilia potencialmente na redução do *stress* fisiológico.



Fonte: Dados da Pesquisa

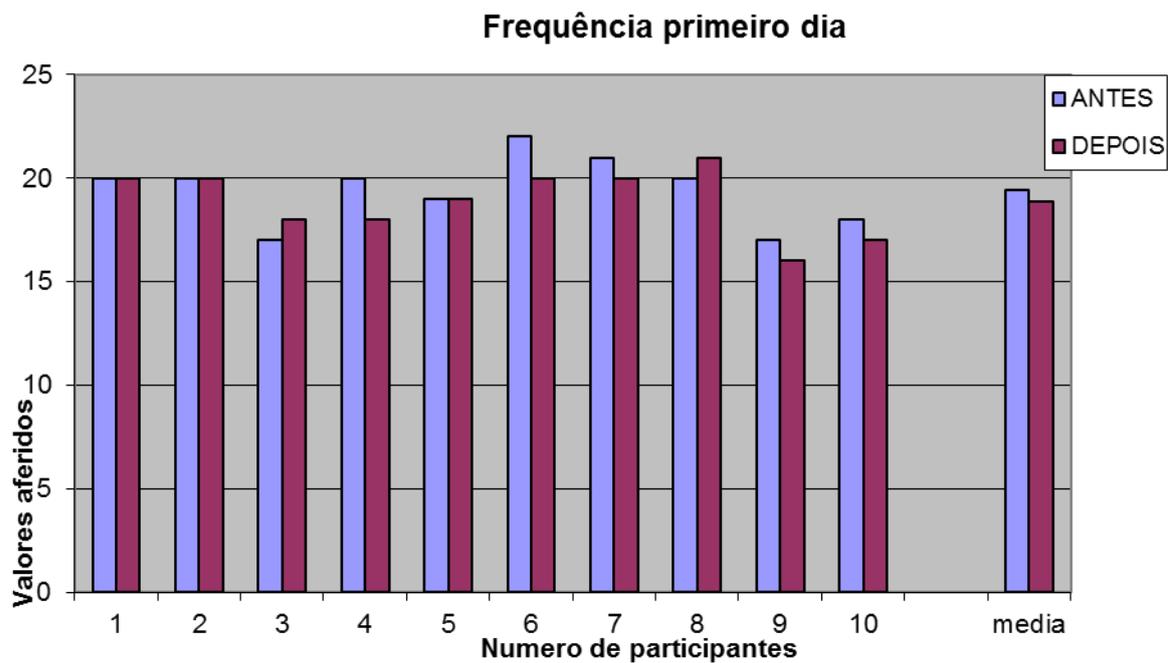
Pode-se verificar a significativa medida exaustiva antes da sessão de massagem, fato que, gerador de estresse fisiológico, ainda pôde ser agravado pelo estresse psicológico. A média de pulso dos idosos antes da sessão de massagem Epicrânia foi significativa: de 81,2. Aplicada a massagem, pôde-se atestar uma queda de 4,67%, acarretando a média de 78,7.

Contudo, na fase 3, do *stress*, "crítica e perigosa", podendo ocorrer uma espécie de retorno à primeira fase, porém agravada e com comprometimentos

físicos em formas de doenças, pôde-se constatar que mais de 45% dos idosos possuía agravamentos significativos; 35%, relevantes; e 20%, em estágio inicial.

Ademais, conforme o gráfico 6 a seguir, que descreve os resultados referente ao pulso e à frequência cardíaca, ocorreram diversos relatos de taquicardia, formigamentos nas mãos, além de mãos e pés frios.

Gráfico 6- Frequência Cardíaca primeiro dia



Fonte: Dados da Pesquisa

Gráfico 7- Frequência Cardíaca segundo dia

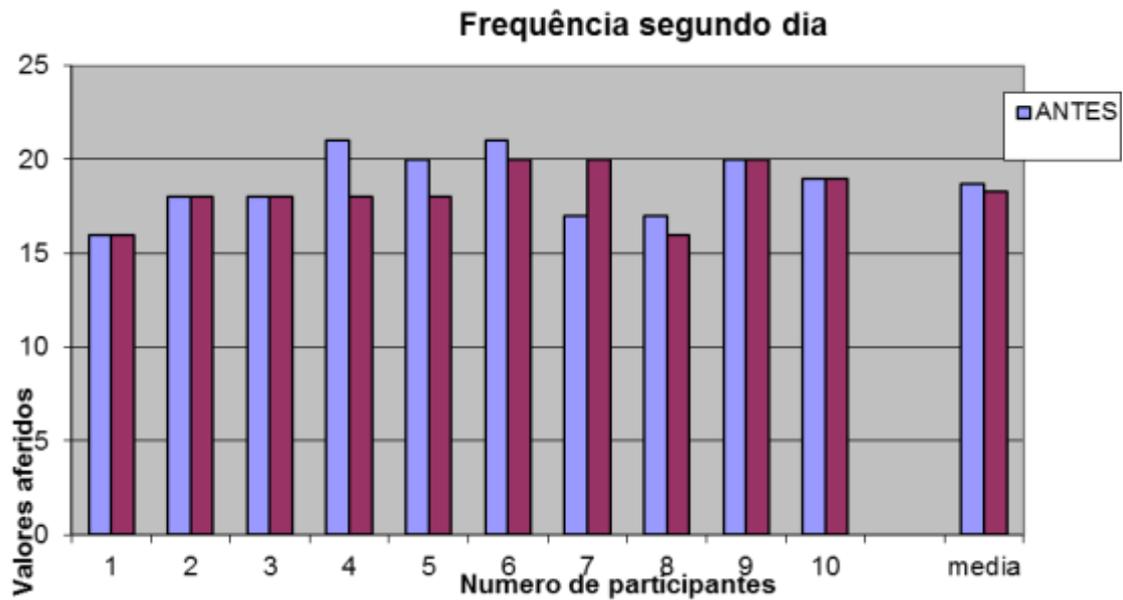
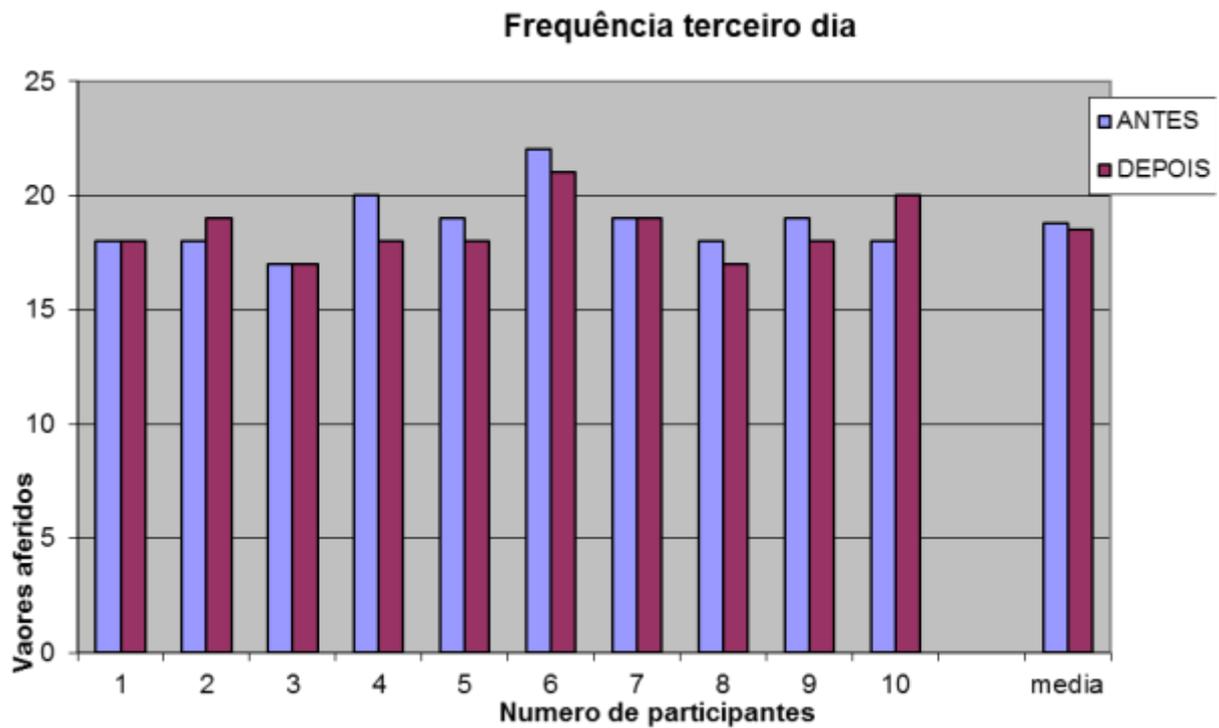


Gráfico 8- Frequência Cardíaca terceiro dia

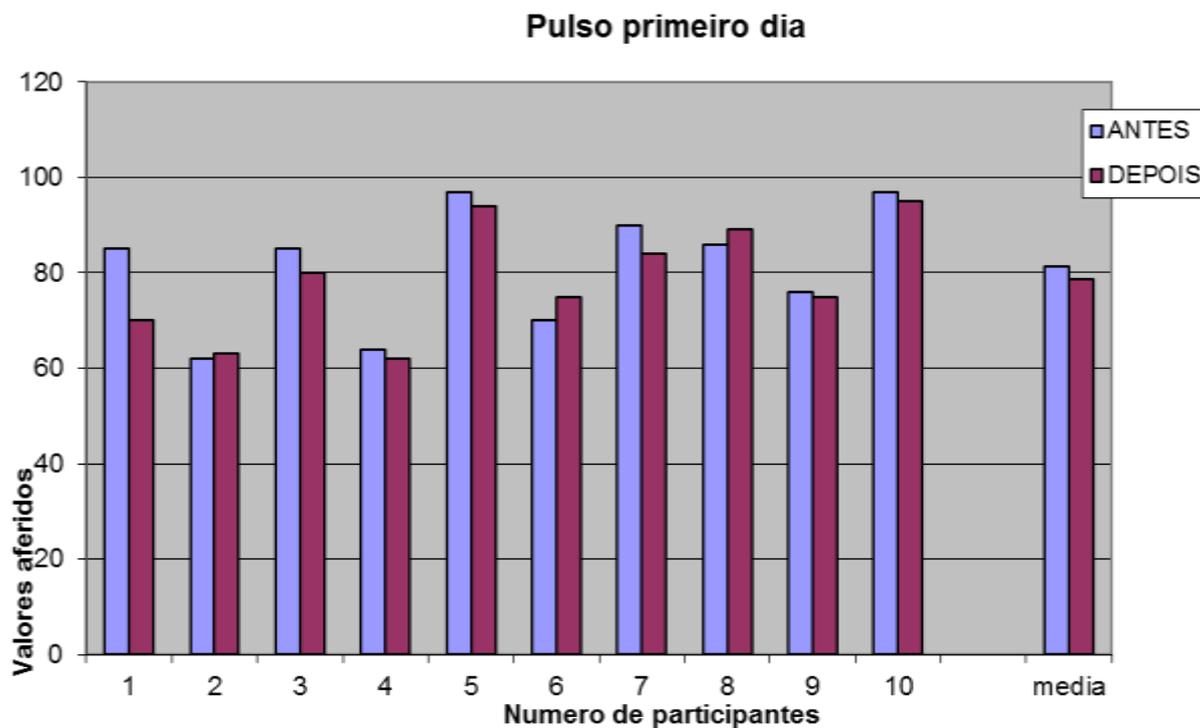


Fonte: Dados da Pesquisa

Pôde-se perceber significativa medida exaustiva antes da sessão de massagem, fato que, gerador de estresse fisiológico, ainda pode ser agravado

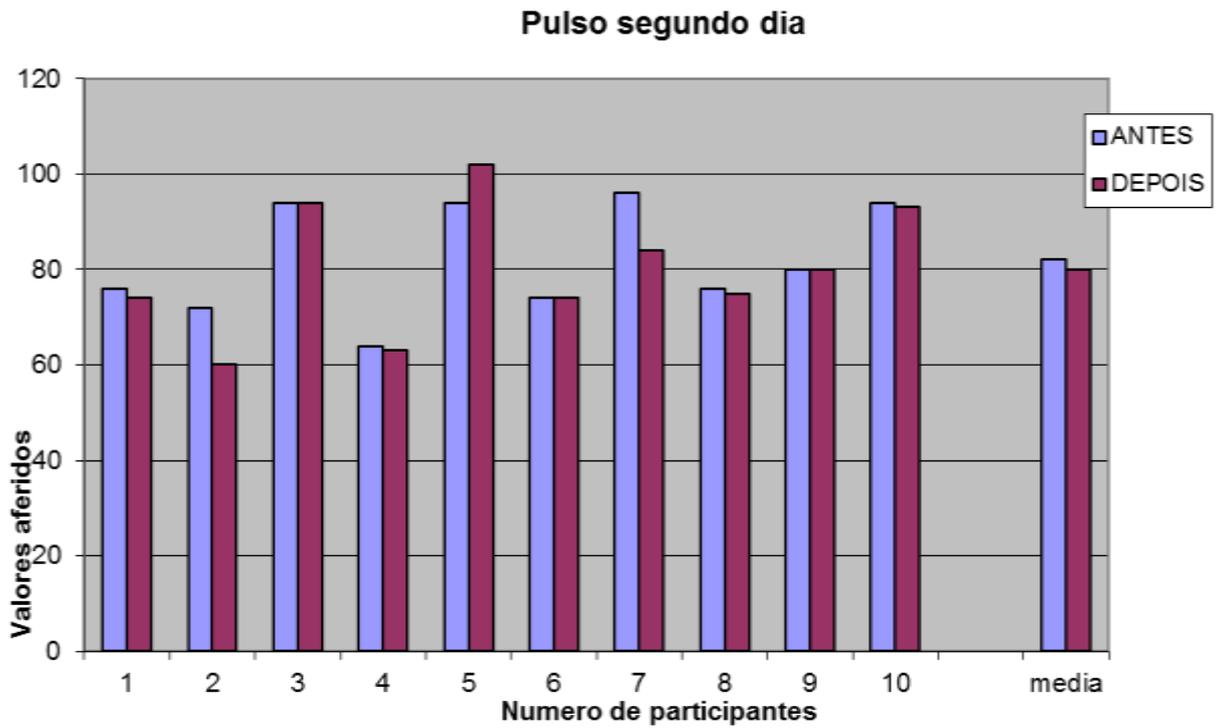
pelo estresse psicológico. A média de pulso dos idosos antes da sessão de massagem Epicrânia foi significativa: de 81,2. Aplicada a massagem, pôde-se verificar uma queda de 4,67%, acarretando a média de 78,7.

Gráfico 9 - Pulso primeiro dia



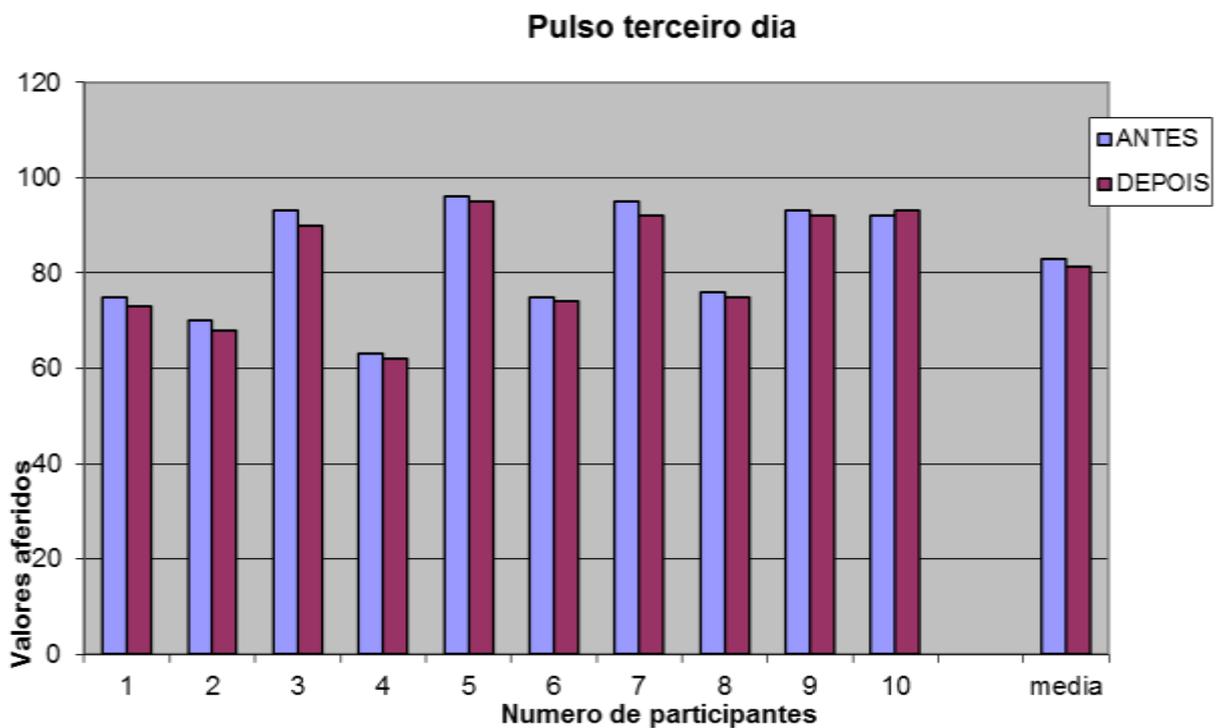
Fonte: Dados da Pesquisa

Gráfico 10- Pulso segundo dia



Fonte: Dados da Pesquisa

Gráfico 11- Pulso terceiro dia



Fonte: Dados da Pesquisa

Por sinal, em relação aos resultados das médias antes e após a aplicação do exame de aferição da frequência cardíaca, houve uma queda de 0,69% na frequência após a sessão de massagem Epicrânia, entre as médias de 19,4 e 18,4.

Tomando como base todos os dados obtidos durante a pesquisa, pôde-se verificar a importância, para esses idosos, de continuarem as sessões de massagens para buscar uma melhoria na sua qualidade de vida. A massagem Epicrânia é recomendada para tratar e reduzir os níveis de estresse fisiológicos e psicológicos. Em média, recomenda-se uma sessão de 12 massagens a cada ciclo para uma melhora ainda maior.

3. Discussão dos dados. Síntese dos resultados

Com base nos resultados obtidos em relação à frequência cardíaca, mostrados no gráfico 01, houve uma melhora significativa entre a 1ª sessão de massagem gerontológica e a 5ª sessão, no sistema cardíaco:

Gráfico 01	Frequência Cardíaca Pré	Frequência Cardíaca Pós
Massagem 1ª sessão	82	71
Massagem 2ª sessão	77	64

Gráfico 1 - Comparação da Frequência Cardíaca antes e depois das massagens na 1ª sessão e 5ª sessão.

Com base nos resultados emitidos em relação à frequência respiratória, mostrados no gráfico 02, houve uma melhora significativa no sistema respiratório:

	Frequência respiratória Pré	Frequência respiratória Pós
Gráfico 02		
Massagem 1ª sessão	18	16
Massagem 5ª sessão	16	14

Gráfico 2 – Comparação da Frequência Respiratória antes e depois das 1ª s e 5ª s sessões de massagens aplicadas.

Observando-se o gráfico 03, a pressão arterial sistólica mostrou resultados significativos:

	Pressão Arterial Sistólica Pré	Pressão Arterial Sistólica Pós
Gráfico 03		
Massagem 1ª sessão	130	122
Massagem 5ª sessão	128	119

Gráfico 03 – Comparação da Pressão Arterial Sistólica antes e depois das 1ª s e 5ª s sessões da massagem gerontológica

O número de batimentos cardíacos por minuto é correspondente à frequência cardíaca do organismo.

Na presente pesquisa, verificamos uma diferença significativa na frequência cardíaca, causada pela massagem gerontológica.

Em nossos achados, foi constatada a diminuição da frequência cardíaca que pode ser esclarecida pela estimulação do sistema nervoso parassimpático, levando-se em conta que ela tem ação sobre o coração, por meio de substâncias colinérgicas, diminuindo significativamente o número de batimentos cardíacos por minuto.

Alguns resultados expostos por Nielson (1989) mostram que os indivíduos que realizam a prática da massagem, por exemplo, podem usufruir

de um organismo mais saudável, pois o corpo estará livre do estresse e, por isso, terá mais energia para lutar contra infecções normais.

Para o sistema respiratório ter uma adequada resposta do organismo, a respiração deve ocorrer com normalidade; para isso, tronco e ombros necessitam estar soltos e relaxados (MANOLI, *et al.*, 2000).

Segundo De Domenico (2008), a massagem permite um funcionamento melhor da respiração, o que se constatou na presente pesquisa. Aplicada devidamente sobre a região da “caixa torácica, mobilizando indiretamente as articulações costovertebrais e condos esternais, evitando a rigidez dessas pequenas articulações”, dessa forma proporcionando adequada melhoria na elasticidade muscular e aumento da flexibilidade articular, havendo uma melhor mobilidade do tórax costal, com tudo isso, provocando uma melhora plena aos pulmões e da oxigenação sanguínea.

O envelhecimento crescente tem despertado a atenção para os problemas sofridos pelos idosos e mostra a necessidade de se garantirem a eles as condições de um envelhecimento digno (BARSANO, *et al.*, 2014).

Pensar na promoção de saúde do idoso, portanto, não é um tema que se inicia na idade madura, apenas. Trata-se de um processo pensado em termos mais amplos, que deve ser pensado desde a infância e juventude, se em uma sociedade mais justa, que garanta a cidadania durante todo o curso da vida de um indivíduo (PERRACINE; FLO, 2009).

Segundo Zimmerman (2007), o envelhecimento social da população traz uma modificação no relacionamento dos idosos com outras pessoas em função da crise de identidade, diminuição dos contatos sociais, perda de parentes e amigos, aposentadoria e mudanças de papéis na família, no trabalho e na sociedade.

A família se constitui em um elemento fundamental para o bem-estar biopsicossocial dos seus membros, e sua ausência é capaz de desencadear ou perpetuar a perda de autonomia e independência do idoso, reduzindo ou exacerbando suas incapacidades (MORIGUCHI, *et al.*, 2016).

Segundo Johari (2007), com o envelhecimento, a tensão física e mental, que se acumula a cada dia, provoca o enfraquecimento das funções neurais e prejudica a homeostase do corpo. Tensão, preocupação constante, insatisfação, e ansiedade acabam afetando o organismo humano.

Confronto das respostas dos idosos entrevistados pré- e pós- massagem

Os idosos voluntários da presente pesquisa foram questionados, primeiramente, sobre quais sentimentos apresentavam antes de receber a técnica de massagem, conforme se explicita a seguir:

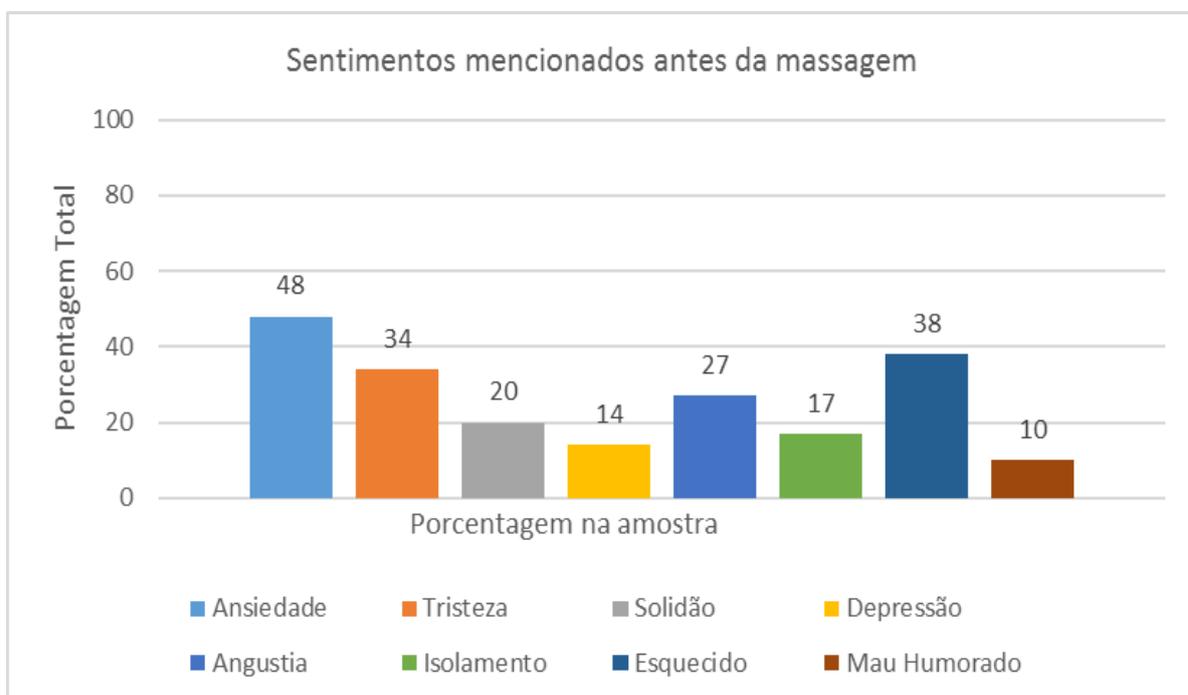


Gráfico 1: Sentimentos relatados pelos voluntários antes da massagem

Dados da pesquisa

Conforme demonstrado no gráfico 1, o sentimento mais citado entre os voluntários da pesquisa foi o de ansiedade a qual, de acordo com Munford (2010), a impede as pessoas de atuarem normalmente. Os casos crônicos precisam de ajuda especializada, mas, para situações temporárias, é possível experimentar técnicas de relaxamento que podem reduzir a agitação mental desse indivíduo.

Para Cassar (2001), a massagem tem um efeito muito importante sobre o estado emocional, e, portanto, sobre seu comportamento, dado que o efeito acumulado de relaxamento cria tal mudança no estado emocional. Uma transformação primária é a substituição de sentimentos internos como tensão e ansiedade por calma e tranquilidade. Outros sentimentos, como a fadiga, o cansaço e a raiva, também podem ser aliviados. Como resultado, tem-se a diminuição na frequência cardíaca, a diminuição da pressão sanguínea, a melhora na respiração, na circulação e na digestão. Os músculos também registram essa mudança, e seu relaxamento torna-se mais profundo e duradouro.

Ainda de acordo com Cassar (2001), fatores emocionais, como expectativa, ansiedade, e medo, podem influenciar a percepção da dor. Quanto maior a tensão em um indivíduo, mais forte é sua percepção da dor; inversamente, quanto mais relaxado estiver, menos intensa a dor parece ser. Vários sintomas são percebidos em um indivíduo que apresenta algum tipo de dor: vasodilatação ou palidez cutânea, sudorese, expressão facial de desconforto, agitação psicomotora, hiperidrose, hiperemia, entre outros. Muitas pessoas pedem ajuda porque estão estressadas, cansadas, com má digestão, com enxaqueca, com gastrite, intestino preso ou sem energia vital. Estes sintomas podem ter sido gerados por fatores psicológicos, ou não. Acredita-se, porém, que dores originadas por doenças de origem genética, traumatológica, ou neurológica gerem alterações emocionais (SEUBERT; VERONESE, 2008).

Diversas obras foram escritas sobre o efeito das emoções e das tendências culturais na percepção da dor. A saúde em geral, o humor, a auto-estima, a atitude e os sentimentos de ser amado, todos são fatores que afetam a percepção do indivíduo quanto à dor física e emocional (VERSAGI, 2015).

A melhor definição de dor é a proposta pela IASP (International Association for the Study of Pain), para qual a dor é uma experiência emocional, com sensação desagradável, associada à lesão de tecido presente, potencial ou descrita como tal (ALVES; NEVES, 2014).

Conforme Alves Neto *et al.* (2009), a dor persistente é um sintoma muito frequente no paciente idoso. Comumente, o idoso apresenta mais de uma

queixa dolorosa, apresenta longa história de dor, e tem dificuldade em descrever suas características. As principais causas de dor persistente no idoso são as patologias do sistema músculo-esquelético, como doença das articulações, síndrome dolorosa miofascial, câibras de membros inferiores, fraturas ligadas à osteoporose e a dor lombar.

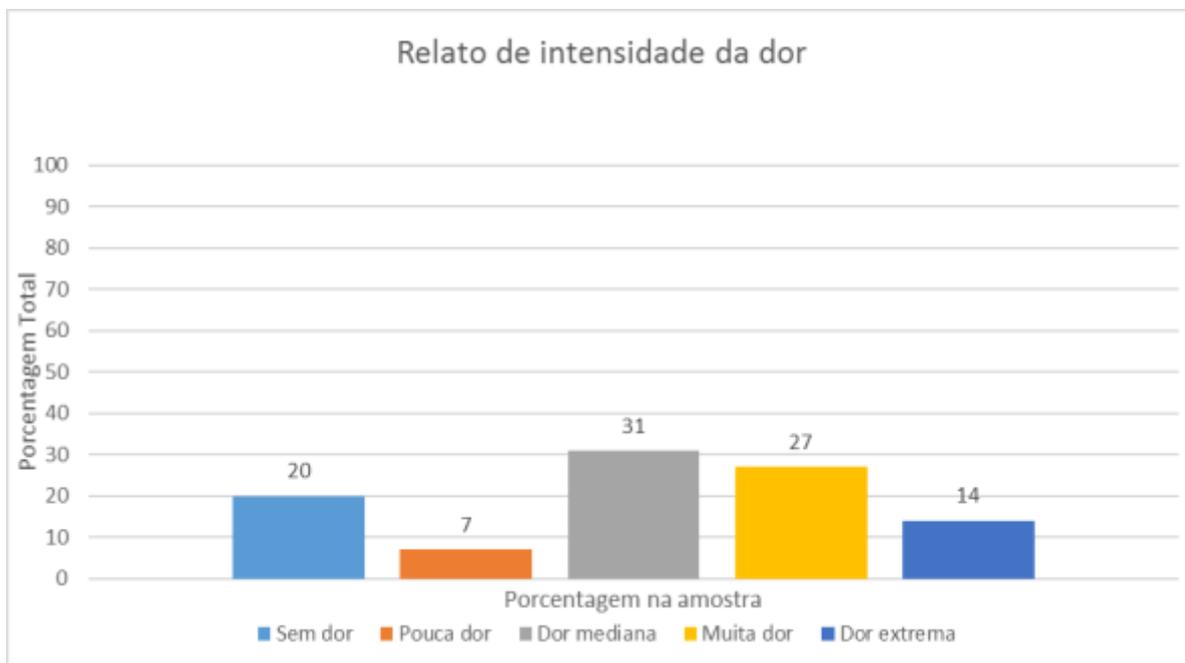


Gráfico 2: Relato de intensidade da dor, levantamento através de questionário direto adaptado de EVA, antes da massagem

Fonte: Dados da Pesquisa

De acordo com Yuan (2012), durante uma massagem ocorre a redução da tensão muscular e o aumento da liberação de analgésicos naturais, como a serotonina e endorfina, e de linfócitos, melhorando a função imunológica.

Lacroix *et al.* (2014) afirmam que a massagem também é valorizada por seu fator de propiciar bem-estar a uma pessoa. À medida que o corpo alivia a tensão, obtém-se uma maior sensação de leveza e felicidade. Essas alterações emocionais correspondem às mudanças hormonais que ocorrem no corpo durante a massagem. Pesquisas indicam que o nível de hormônios do estresse, como o cortisol, diminui durante a massagem, enquanto o nível de hormônios do amor e do bem-estar, como a oxitocina, aumentam significativamente.

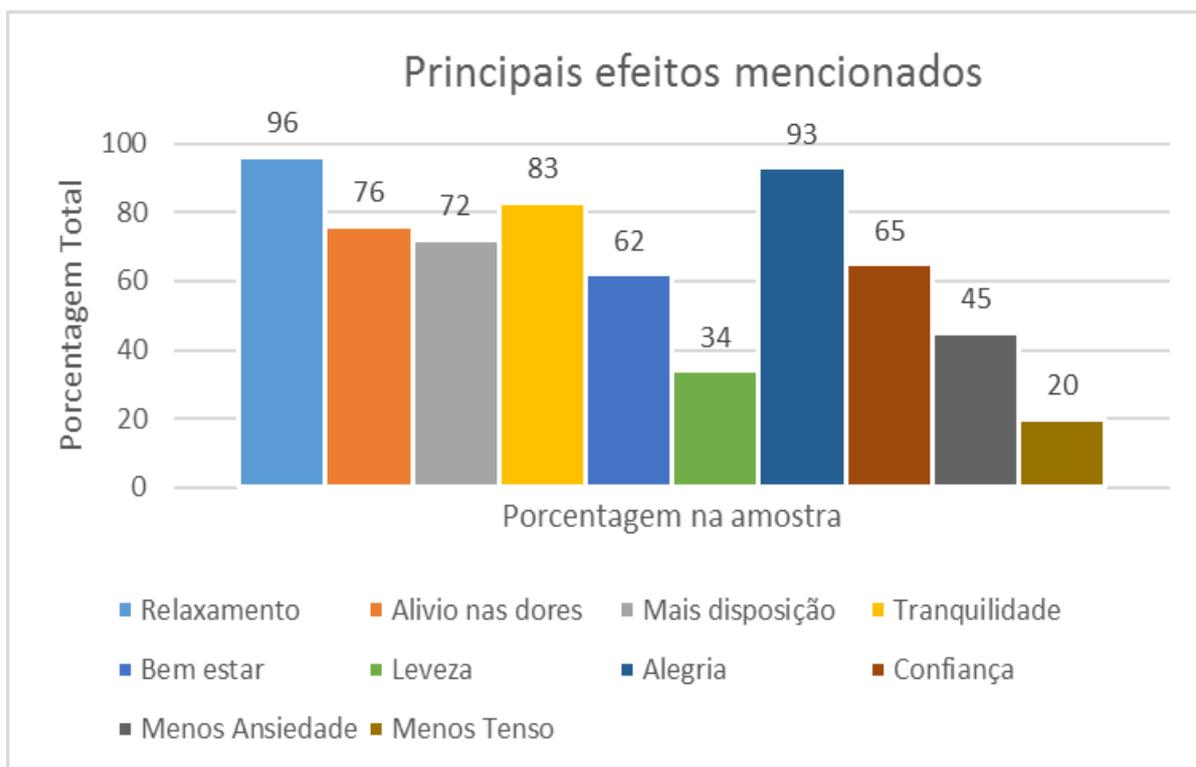


Gráfico 3: Principais efeitos mencionados pelos idosos voluntários após receberem a massagem

Fonte: Dados da Pesquisa

Segundo Munford (2009), cada pessoa reage de um modo após a massagem. A resposta é pessoal e está ligada ao estado físico e mental da pessoa antes da massagem. A maior parte das pessoas sente-se muito mais relaxada e leve. Já outras sentem-se mais alertas e energizadas, mais soltas fisicamente, e os problemas, tais como pescoço ou ombros tensos, dores nas costas ou cefaleias melhoram muito, ou até desaparecem completamente.

Ao relaxar e alongar os músculos que ficaram contraídos e encurtados por causa da tensão, a massagem ajuda o corpo a recuperar sua flexibilidade, à medida que se restauram a elasticidade e a mobilidade dos tecidos corporais. Essas ações podem ajudar a aliviar músculos dolorosos e melhorar a postura, auxiliando a trazer a musculatura corporal de volta a uma posição mais equilibrada (LACROIX *et al.*, 2014).

A massagem é uma arma fantástica, que consegue o benefício de acelerar a eliminação de detritos metabólicos, como os hormônios produzidos pelo *stress*. Ela relaxa a mente, induzindo uma sensação de confiança e bem-estar. Depois que experimentamos o relaxamento em profundidade, a busca de um estilo de vida positivo e equilibrado se torna um modo de vida dali para a frente (MUNFORD, 2010).

Podemos constatar que a massagem como recurso alternativo é de suma importância para trabalhos de consciência corporal, de autoconhecimento e de auto-organização (CESANA *et al.*, 2004).

De acordo com Neuman (2001), todas as vezes que um “toque” é dado de forma honesta e clara, ele resulta em benefícios, podendo ser de encorajamento, ser tranquilizador, reconfortante, afetuoso ou animador.

Para uma pessoa idosa, é de suma importância o “tocar”. É dessa forma que ela adquire mais confiança em si mesma, expressa suas emoções, sente-se amparada, fazendo-lhe diminuir quadros negativos e depressivos (MONTEIRO, 2003).

Conforme cita Keating (2012), o “toque” físico não é apenas agradável, mas necessário. Pesquisas científicas já referidas neste estudo, e que se reitera aqui, defendem que a estimulação pelo “toque” é absolutamente essencial para nosso bem-estar e desenvolvimento fisiológico e emocional.

Dentre os idosos voluntários da presente pesquisa, não houve relato de problemas relacionados com o “toque” físico de outra pessoa, desde que este seja dado com fim específico.

Segundo Carvalho (2003), o processo terapêutico da massagem é uma forma instrumentalizada das atividades humanas com benefício ao bem-estar e à saúde das pessoas, pois passam a conhecer melhor seu corpo e, através dos efeitos do “toque”, ganha-se mais qualidade de vida.

Sendo assim, foi verificada, através de relatos dos idosos voluntários, uma alteração na percepção dos sentimentos anterior e posterior à massagem. Tal alternância está relacionada com a influência que a massagem pode

promover na liberação de hormônios do prazer e bem-estar. Dessa forma, entendemos que a condição emocional da pessoa está diretamente relacionada com a sua percepção da dor.

Durante as fases do envelhecimento, os idosos tendem a sofrer declínios na capacidade motora e cognitiva. Essas ocorrências resultam no comprometimento em seu convívio social. Podemos considerar que devido a isso, o idoso vivencia um agravamento em suas condições psicossociais. De acordo com o que observamos nos gráficos, 48% dos voluntários relataram sofrer de ansiedade; 38%, de esquecimento; 34% deles, consideram-se tristes; 27%, angustiados; 20%, sentem-se solitários; 17%, isolados; 14% já foram diagnosticados com sintomas de depressão; e 10% consideram-se mal-humorados.

Constata-se, por meio da análise dos gráficos, e conforme citam os autores acima, que se pode comprovar pelos resultados desta pesquisa que a massagem traz benefícios imediatos. Na presente amostra, 93% dos idosos entrevistados demonstraram sensação de alegria; 62%, de bem-estar; 34%, de leveza; 83%, de tranquilidade; 65%, de confiança; 45%, de menos ansiedade; e 72%, de mais disposição. Pode-se dizer que tais efeitos são resultados da ação química na estimulação neurofisiológica no organismo. Quando há a estimulação dos receptores nervosos presentes na pele, uma reação química é desencadeada que, ao chegar ao hipotálamo, estimula a liberação dos hormônios que atuam sobre a dor e provocam tal sensação de prazer e bem-estar.

E como efeito físico, foi constatado, através dos relatos, que houve melhora na percepção corporal, quando 76% dos idosos entrevistados revelaram sentir alívio das dores; 20%, menos tensão; e 96% deles sentiram-se mais relaxados. Essa mudança na percepção, e nos níveis de dor, ocorreu devido à manipulação de tecidos moles, o que provoca um aumento na circulação dos fluídos que impedem o bom funcionamento de um organismo.

Davis (2006) cita que os deslizamentos suaves de uma massagem estimulam o sistema parassimpático, e induzem uma resposta de relaxamento

generalizado ao mesmo tempo que restabelece a circulação dos líquidos e relaxa os músculos.

Para a construção das tabelas desta pesquisa, foram utilizados, como base, os graus de amplitude de movimento fisiológico descritos na metodologia, conforme Marques (2010). Lê-se que, quanto maior a diferença entre o grau inicial ao resultado posterior ao estudo, maior a melhora da amplitude de movimento em relação à fisiologia do corpo.

Tabela 1 – Comparação de amplitude de movimento do Ombro Direito			
Movimentos Analisados	Média Fisiológica	Média (Antes)	Média (Depois)
Flexão	180°	166°	179°
Extensão	45°	33°	36°
Abdução	180°	163°	173°

Na tabela 1, sobre a amplitude de movimento do ombro direito, entende-se que o ombro direito teve uma melhora de 8% na flexão, 7% de extensão e 6% de abdução.

Tabela 2 - Comparação de amplitude de movimento do Ombro Esquerdo			
Movimentos Analisados	Média Fisiológica	Média (Antes)	Média (Depois)
Flexão	180°	168°	179°
Extensão	45°	33°	36°
Abdução	180°	163°	175°

Explicita-se, na tabela 2, que a flexão, extensão e abdução do ombro esquerdo tiveram um ganho de 6% em relação à amplitude de movimento.

Enquanto a adução, rotação medial e lateral de ambos os ombros se mantiveram estáveis, próximos ou iguais aos ângulos considerados fisiológicos.

Tabela 3 - Comparação de amplitude de movimento do Coluna Lombar			
Movimentos Analisados	Média Fisiológica	Média (Antes)	Média (Depois)
Flexão	95°	83°	94°
Flexão Direita	40°	32°	36°
Flexão Esquerda	40°	33°	37°
Extensão	35°	36°	38°

No caso apresentado na tabela 3, a coluna lombar obteve melhora de 11% na flexão, a flexão direita 10%, flexão esquerda 8% e extensão 7%. Não observamos alterações significativas na rotação direita e esquerda.

Tabela 4 - Comparação de amplitude de movimento do Coluna Cervical			
Movimentos Analisados	Média Fisiológica	Média (Antes)	Média (Depois)
Flexão	65°	49°	53°
Flexão Direita	40°	35°	39°
Flexão Esquerda	40°	35°	40°
Rotação direita	55°	46°	49°
Rotação Esquerda	55°	46°	49°

Para a coluna cervical, representada na tabela 4, a massagem resultou em ganho nas flexões e rotações, sendo uma melhora de 6% na flexão, 8% flexão direita, 10% na esquerda e a rotação direita e esquerda de 5%. Contudo, os valores referente a extensão se mantiveram estáveis após o tratamento.

Para os testes de Stibor e Schober, que avaliam a flexibilidade tronco em membros inferiores porção posterior (MAGEE, 2005, *apud* COSTA *et al.*, 2012), os dados mostram-se inconclusivos, sendo necessários maiores estudos para comprovar a eficácia da massagem para a cadeia muscular posterior que se encontra retraída.

Livermore (1984), *apud* Cox (2002), definiu que existem dois tipos de fibras sensoriais: as do tipo A (mielinizadas), para dor superficial somática; e as do tipo C (não mielinizadas), para a dor profunda, incapacitante e difícil de localizar. Assim, podemos sugerir que as voluntárias possuíam dor do tipo A somática, pois essa é sensível ao “toque” e à pressão conduzida por impulsos rápidos, o que resulta em alívio após a massagem.

Dougans (2001), *apud* Seubert e Veronese (2008), afirma que todas as partes do corpo possuem inervações com origem da medula espinhal, e a tensão anormal causa um enrijecimento dos músculos da coluna vertebral, afetando os nervos e provocando dor. Por isso, associam-se as dores, especialmente as de bailarinas, à tensão excessiva causada pela dança, visto que são em média 5 horas semanalmente de ensaios.

Ainda sobre o aquecimento do tecido mole e muscular, Golgi (1977), *apud* Coelho (2007), também afirma que pode ocorrer diminuição na dor tardia no músculo, que pode ter sido causada pelo esforço físico provocado pela dança.

Entretanto, as emoções negativas não podem ser consideradas diretamente como fator de doenças, mas é a partir delas que ocorrem alterações na qualidade de vida e condutas, que possam provocar danos à saúde de um indivíduo. Identificamos a melhora do estresse após analisar o questionário aplicado com as idosas voluntárias, conforme anexo II, resultando na pontuação de 30 entre 56 pontos para estresse inicial e, após a realização da massagem, obtivemos redução de 6% dessa taxa.

Segundo Guirro (1992), *apud* Mendes e Procianoy (2008), a massagem apresenta efeitos benéficos pós-exercícios, pelo seu aumento de circulação, e

eliminação rápida de substâncias residuais, auxiliando na recuperação da musculatura fisgada.

O bom-humor estimula as células chamadas “natural killer”, importantes na defesa contra certos tumores, sendo responsáveis pelo aumento da atividade do componente imunológico, enfrentando estados depressivos que enfraquecem uma pessoa idosa. Seguindo esse raciocínio, Takahashi (2001), *apud Ballone* (2004), afirma que pessoas que apresentam índice emocional negativo mostra desequilíbrios entre o sistema nervoso, imune e o endócrino. Podemos verificar que, à medida que idosos entrevistados sentiam melhora no seu estado emocional, conseguiam reagir melhor às situações diárias. Ou seja, tal como Palmer (1910), *apud Cox* (2002), afirma que o corpo humano atende às ações de leis em número de três: a espiritual, a mecânica e a química, unidas em uma tríade. Quando se mantém uma perfeita articulação entre as três, há saúde.

Para a coluna cervical, representada na tabela 4, a massagem resultou em ganho nas flexões e rotações, sendo uma melhora de 6% na flexão: 8% flexão direita, 10% na esquerda; e na rotação direita e esquerda de 5%. Os valores, porém, que se referem à extensão, se mantiveram estáveis após o tratamento.

Entretanto, as emoções negativas não podem ser consideradas diretamente como fator de doenças, mas é a partir dela que ocorrem alterações na qualidade de vida e condutas que possam provocar danos a saúde do indivíduo. Identificamos a melhora do estresse após analisar o questionário aplicado com as voluntárias, conforme anexo II, resultando na pontuação de 30 entre 56 pontos para estresse inicial e após a realização da massagem obtivemos redução de 6% dessa taxa.

Através dessa pesquisa experimental, concluímos que a massagem realizada em 5 sessões na cabeça e no dorso em idosos, com o objetivo de relaxamento muscular, reeducação postural, alongamento e flexibilidade, se mostrou eficaz na diminuição no estresse, no aumento de flexibilidade imediata, na redução dor muscular tardia, além de aumentar a auto-estima. Apresentaram-se resultados significantes como na melhora de 8% da flexão;

7% da extensão; e 6% abdução de ombro; na coluna lombar 11% na flexão; e 7% extensão; na cervical; 6% na flexão. Contudo, para resultados mais profundos que possa ser generalizados, indicam-se pesquisas em longo prazo, sobre os benefícios da massagem para idosos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A avaliação do estresse e dos efeitos fisiológicos e psicológicos pré- e pós-aplicação da técnica de Massagem Epicrânia e Massagem Dorsal, em grupo de idosos, tem-se mostrado benéfica conforme os resultados acima, obtidos por meio da aplicação de questionário, e das aferições de pressão, pulso, e frequência cardíaca.

Tem-se demonstrado significativo em poucas sessões apenas de massagens, o que faz entender que mais sessões seriam a melhor recomendação para esses idosos avaliados, que podem ter melhor desempenho nos seus resultados, e, conseqüentemente, na qualidade de sua saúde.

A presente pesquisa se preocupou em avaliar o estresse fisiológico e os agravantes do estresse psicológico, pois a associação desses dois tipos de estresse, para o idoso, tem trazido, com certeza, inúmeros malefícios a sua saúde.

Enfim, os resultados da pesquisa levaram-nos a crer que a massagem Epicrânia e Dorsal pode ser um dos melhores tratamentos na redução dos níveis de estresse nos idosos, contribuindo, assim, para uma saúde de qualidade.

Pode-se concluir que a Massagem Epidrânia e Dorsal adaptada aos Idosos, — o que chamamos de Massagem Gerontológica —, apresenta benefícios quanto aos aspectos fisiológicos, como a diminuição da Pressão Arterial Sistólica; também na respiração, com número menor de inspirações. Todos os idosos entrevistados relataram por meio das respostas aos questionários, antes e após as massagens, benefícios psicológicos, como uma melhora na auto-estima, terem sentido mais disposição, e mais motivação. Os benefícios sociais e emocionais foram importantes e observados, dada a integração entre todos os voluntários, além de eles ficarem a par sobre como obter mais sessões de massagens para a manutenção e promoção do bem-estar.

Pode-se concluir que a Massagem é uma boa opção de trazer um bem-estar contínuo à rotina dos idosos. Devem ocorrer mais pesquisas e com maior número de participantes, e sessões, para confirmação de mais benefícios dessa massagem.

Conclui-se, pois, desta pesquisa, que a massagem é uma técnica muito agradável, por proporcionar, mesmo que em apenas cinco sessões, inúmeros benefícios à população idosa. Conforme o levantamento bibliográfico feito, assim como os dados obtidos nos resultados, os autores citam e defendem que a massagem promove bem-estar, relaxamento, e também é coadjuvante ao tratamento da dor, pois fisiologicamente atua sobre todos os sistemas corporais. Além disso, contribui para a melhora das condições psicológicas, devido ao estímulo de receptores nervosos existentes na pele, que influenciam na liberação de hormônios.

Portanto, a massagem é uma ferramenta de extrema importância para tratar a população idosa, pois, com a idade avançada, o idoso torna-se mais suscetível a sofrer alterações nos aspectos emocionais e psicológicos.

Considera-se que esta pesquisa pode ser ampliada com maior número de idosos e também com maior número de sessões para que sejam encontrados resultados mais fidedignos, que possam corroborar com as literaturas existentes e poderem ser mais generalizantes.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, M. H. M.; BEGER, M. L. M.; WATANABE, H. A. W. (2007). Memory training for the elderly: a health promotion strategy. **Interface**, v. 11, n.º 22, 271-280.
- ALMEIDA, C. I.; SAAD, M.; VIEIRA, M. S. R. **Reabilitação em Reumatologia Geriátrica**, 2008. Disponível em: <http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/924-Einstein%20Suplemento%20v6n1%20pS183-189.pdf/> Acesso em 08/11/2017.
- ALVES, V. L. dos S.; NEVES, R. **Fisioterapia nas lesões da coluna**. São Paulo: Atheneu, 2014.
- ATKINSON, M. **A arte da massagem indiana**. São Paulo: Manole, 2000.
- BALLONE, G. J. Vigorexia. Síndrome de Adonis. In: **PsiquWeb**, Internet, Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/>, revisto em 2007, 2004. Acesso em: 15 abr. 2016.
- BARSANO, P. R.; BARBOSA, R. P.; GONÇALVES, E. **Evolução e Envelhecimento Humano**. São Paulo: Érica, 2014.
- BAUMANN, L. **Dermatologia Cosmética: princípios e práticas**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.
- BEAUVOIR, Simone de. **A velhice**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.
- BENSON, H.; KLIPPER, M. Z. **Resposta do relaxamento: para se livrar do estresse e da hipertensão**. Rio de Janeiro: Record, 1995.
- BOSI, E. **Memória e sociedade: lembranças de velhos**. 11ª ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.
- BRASIL, Lei n.º 10.741, de 01 de outubro de 2003. Lex: **Estatuto do Idoso**, Brasília, DF, 2003.
- BRAUN, M. B.; SIMONSON, S. **Massoterapia**. Barueri, SP: Ed Manole, 2007.
- CAMARANO, A. A. **Envelhecimento da População Brasileira: Uma Contribuição Demográfica**, 2002. Disponível em: http://desafios2.ipea.gov.br/pub/td/2002/td_0858.pdf/. Acesso: 17/11/2017.
- CANCELA, D. M. G. **O Processo de Envelhecimento**. 2007. 15 f. Monografia (Especialização). Curso de Psicologia, Universidade Lusíada do Porto, Portugal, 2007.
- CARDOSO, L. K. B.; SAMPAIO, T. S. O.; VILELA, A. B. A. Cuidados fornecidos por familiares relacionados à convivência com o idoso. São Paulo (SP): PUC-SP: **Revista Kairós - Gerontologia**, v. 20, n.º 1, pp. 353-367. Recuperado em 01 junho, 2017, de: doi: 10.23925/2176-901X.2017v20i1pp353-367.
- CARVALHO, L. M. de G. A Atividade Lúdica no Processo Terapêutico. In: MARCELINNO, N. C. **Lúdico, Educação e Educação Física**. 2ª ed. Ijuí: Unijuí, 2003.

CARVALHO FILHO, E. T.; PAPALÉO NETTO, M.; SALLES, R. F. N. (2006). **Fisiologia do envelhecimento: geriatria, fundamentos, clínica e terapêutica**. São Paulo (SP): Atheneu.

CASSAR, M. P. **Manual de Massagem Terapêutica: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta**. São Paulo: Editora Manole, 2001.

CESANA, J. et al. Massagem e educação física: perspectivas curriculares. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n.º 3, 2004.

CEZIMBRA, M. **Bem-estar na palma das mãos: A Cultura da Massagem no Oriente e no Ocidente**. São Paulo: Editora Record, 2009.

CHAITOW, L. **Guia do Terapeuta para Dor Lombar e Pélvica**. São Paulo: Ed. Elsevier, 2008.

COELHO, L. O treino da flexibilidade muscular e o aumento da amplitude de movimento: uma revisão crítica da literatura. **Motricidade**, v. 3, n.º 4, pp. 22-37, 2007. Acesso em 05/10/2015.

COSTA, V. P. M.; GASPAR, J. C.; FICHER, A.; JUNIOR, E. A. B.; SELESTRE, L. F. A. Análise comparativa do desempenho funcional e flexibilidade entre categorias sub-18 e livre de atletas do futsal do município de Batatais. **Saúde Rev. Univ. Claretiano**, v.1, n.º1, 2012.

COX, K. Perceiving clinical evidence. **Medical Education**, v.36, Issue 12, pp. 1189-1195, 2002. Disponível em: DOI: 10.1046/j.1365-2923.2002.01392.x. Acesso em 01/10/2016.

DAVIS C. **Fisioterapia e Reabilitação: teorias complementares**. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2006.

DAWBBER, R.; VAN NESTE, D. **Doenças dos cabelos e do couro cabeludo: sinais comuns de apresentação, diagnóstico diferencial e tratamento**. Barueri, SP: Manole, 1996.

DE DOMENICO, G. **Técnicas de massagem de Beard: princípios e prática de manipulação de tecidos moles**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

DE DOMENICO, G.; WOOD, E. C. **Técnicas de massagem de Beard**. São Paulo: Manole, 2007.

DEPP, C.A.; JESTE, D. V. (2006). Definitions and predictors of successful aging: a comprehensive review of larger quantitative studies. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 4, n.º 1, pp. 6-20.

DEPP, C. A.; JESTE, D. V. (2009). Definitions and predictors of successful aging: a comprehensive review of larger quantitative studies. **Winter**, v. 7, n.º 1, pp. 137-150.

DOMENICO, G. **Técnicas de massagem Beard**. 5ª ed. São Paulo: Elsevier, 2007.

DUFOUR, M.; COLNÉ, P.; GOUILLY, P.; CHEMOUL, G. Massagem e massoterapia efeitos técnicos e aplicações. In: **As bases físicas da massagem**, cap. 2, São Paulo, SP: Organização Andrei Editora Ltda, 2001.

FACHINI, J.; KORN, S. **Efeitos neurofisiológicos da massagem terapêutica**. 2009. Disponível em: <http://fisiovitae.com.br/wp-content/uploads/2011/05/Efeitos-Neurofisiol%C3%B3gicos-Da-Massagem-Terap%C3%AAutica.pdf>. Acesso em 10/05/2017.

FERREIRA, A. C. T.; MARTINI, F. A. N.; PIRES, P. F. Comparação da amplitude do movimento cervical em mulheres com disfunção cervical e assintomática. **Saúde Rev. Piracicaba**, v. 13, n.º 33, pp. 31-37, 2013.

FIELD, T. et al. Cortisol diminui e serotonina e aumento da dopamina após a massagem terapêutica. **Internacional Journal of Neuroscience**, v. 115, n.º 10, 2005.

FIRMINO, R. B.; CASAGRANDA, R. A.; ANTONIO, F. D. **Importância da massagem relaxante para o bem-estar da mulher idosa**. 2011. 15 f. TCC (Graduação). Curso de Cosmetologia e Estética, Univali, Balneário Camboriú, 2011.

FRANÇA, L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: Uma abordagem psicossomática**. 4ª ed. São Paulo: Editora Atlas, 2012.

FREITAS, E. V.; PY, L.; NERI, A. L.; CANÇADO, F. A. X.C.; GORZONI, M.L.; DOLL, J. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. (Grupo Editorial Nacional-GEN), 2011.

FRITZ, S. **Fundamentos da massagem terapêutica**. 2ª ed. São Paulo: Manole, 2002.

GARRIDO, R.; MENEZES, P. R. O Brasil está envelhecendo: boas e más notícias por uma perspectiva epidemiológica. **Rev. Bras. Psiquiatr. [online]**. 2002, vol.24, suppl.1, pp.3-6. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462002000500002>. Acesso em 01/12/2016.

GEERTZ, C. **A Interpretação das Culturas**. Rio de Janeiro: LTC, 1989.

GOMES NETO, M.; DE CASTRO, M. F. Estudo comparativo da independência funcional e qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários. **Rev Bras Med Esporte**, v. 18, n.º 4, 234-237, 2012.

GUIRRO, E.; GUIRRO, R. **Fisioterapia Dermato-Funcional**. 3ª ed. São Paulo: Manole, 2004.

HULDELMAIER, M.; GLASER, C.; ENGLMEIER, K-H.; REISER, M.; PUTZ, R.; ECKSTEIN, F. Age-related changes in the morphology on deformational behavior fo knee joint cartilage. **Arthritis Rheumatism**, 2001, v. 44, n.º 1, pp. 2556-2561. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1002/1529-0131\(200111\)44:113.0.CO;2-U](http://dx.doi.org/10.1002/1529-0131(200111)44:113.0.CO;2-U). Acesso em 01 outubro, 2016.

IBGE - **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm>>. Acesso em 27/03/17.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Perfil dos idosos Responsáveis pelos Domicílios**. Disponível em <<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm>>. Acesso em 02/09/2016.

IBGE. **População brasileira envelhece em ritmo acelerado**, 2008. Disponível em:http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_impresao.php?id_noticia=1272 Acessado em: 22/11/17.

IBGE. **População brasileira envelhece em ritmo acelerado**, 2008. Disponível em:http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_impresao.php?id_noticia=1272 Acessado em: 22/11/17.

ISHIKAWA, N. et al. Benefícios da massagem nas tensões musculares da articulação temporomandibular – ATM. **Estética com Ciência**, São Paulo, SP, Ano 1, n.º 02, p 84, 2015.

JESTE, D. V.; SAVLA, G. N.; THOMPSON, W. K.; VAHIA, I. V.; GLORIOSO, D. K.; MARTIN, A. S. (2013). Association between older age and more successful aging: critical role of resilience and depression. **The American Journal of Psychiatry**, 170(2), 188-196.

JOHARI, H. **Manual de Massagem Ayurvédica: Técnicas Indianas Tradicionais para o Equilíbrio do Corpo e da Mente**. São Paulo: Ground, 2007.

KAVANAGH, W. **Exercícios básicos de massagem**. Barueri, SP: Ed. Manole, 2006.

KEATING, K. **A terapia do abraço**. 19ª ed. São Paulo: Ed. Pensamento, 2012.

KEDE, M. P. V.; SABATOVICH, O. **Dermatologia Estética**. 2ª ed. São Paulo: Atheneu, 2009.

LACROIX, N.; RINALDI, F.; SEAGER, S.; TANNER, R **Guia completo de massagem corporal**. São Paulo: Madras, 2014.

LEBRÃO, M. L.; DUARTE, Y. A. O. **SABE - Saúde, Bem-estar e Envelhecimento. O projeto SABE no município de São Paulo: uma abordagem inicial**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2003.

LEDERMAN, E. **Fundamentos da Terapia Manual: fisiologia, neurologia e psicologia**. São Paulo: Manole, 2001.

LEHR, U. A revolução da longevidade: impacto na sociedade, na família e no indivíduo. **Estudo Interdisciplinar sobre o Envelhecimento**, 1, pp. 07-33, 1999.

LEITE, A. **Como Vencer a queda Capilar: Soluções para você obter melhores resultados no tratamento da Queda de Cabelo**. São Paulo, 2012.

LEITE, A. **Queda Capilar e a Ciência dos Cabelos**. São Paulo: CAECI, 2012.

JESTE, D. V.; SAVLA, G. N.; THOMPSON, W. K.; VAHIA, I. V.; GLORIOSO, D. K.; MARTIN, A. S. (2013). Association between older age and more successful aging: critical role of resilience and depression. **The American Journal of Psychiatry**, 170(2), 188-196.

LEHR, U. A revolução da longevidade: impacto na sociedade, na família e no indivíduo. In: **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 1, pp. 07-36, 1999.

LIDELL, L. **O novo livro de massagem: guia passo a passo de técnicas orientais e ocidentais**. São Paulo: Manole, 2002.

LIDELL, L.; THOMAS, S.; BERESFORD COOKE, C.; PORTER, A. **The Book of Massage**. New York: Gaia Books, 2002.

LIMA, I. C. et al. Terapias complementares: um projeto de extensão. Ponta Grossa, PR. **Revista Conexão UEPG**, v. 8, n.º 1, 2012. Disponível em: <http://www.revistas2.uepg.br/index.php/conexao/article/viewFile/3922/2773>. Acesso em 10/05/2017.

LIPP, M. **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco**. São Paulo: Editora Papirus, 1996.

LIPP, M. E. N. **Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)**. Itatiba, SP: Casa do Psicólogo, 2000.

LIPP, M. E. N. **O stress e a beleza da mulher**. São Paulo: Connection Books, 2001.

LIPP, M. E. N. **Controle do estresse e hipertensão arterial sistêmica**. **Revista Brasileira de Hipertensão**, 14, pp. 89-93. (2007) <http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/14-2/07-controle.pdf>. Acessado em: 10 de maio de 2017.

LIPP, M. E. N. et al. **Como enfrentar o stress**. 4ª ed. São Paulo: Ícone; Campinas, Unicamp, 1998.

LODOVICI, F. M. M.; SILVEIRA, N. D. S. Interdisciplinaridade: desafios na construção do conhecimento gerontológico. **Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento**, Porto Alegre, ano16, n.2, 2011, pp. 291-306. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/24814>. Acesso em: 16 mar. 2015.

LOPES, R. F.; SOARES, M. F.; SÁ, L. F., CÂMARA, V. D. Toque: ferramenta terapêutica no tratamento geriátrico e gerontológico. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**. Passo Fundo, v. 6, n.º 3, pp. 402-412, 2009.

MAEDA, E. Y.; HELFENSTEIN, M.; ASCENCIO, J. E. B.; FELDMAN, D. O ombro em uma linha de produção: estudo clínico e ultrassonográfico. **Rev Bras. Reumatol**, v. 49, n.º 4, pp. 375-386, 2009.

MANOLI, L. P., GAMARO, G. D., SILVEIRA, P. P., DALMAZ, C. Effect of chronic variate stress on thiobarbituric-acid reactive species and on total radical-trapping potential in distinct regions of rat brain. **Eurochem Res.**, v. 25, n.º 7, pp. 915-921, 2000.

MARQUES, C. N. C. **A massagem terapêutica em idosos não comunicantes com doença terminal**: Mestrado em Cuidados Paliativos. 2010. 127 f. Dissertação (Mestrado). Curso de Medicina, Universidade de Lisboa, Portugal, 2010. Disponível em: http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/3321/1/609234_Tese.pdf. Acesso em: 17/10/2015.

MENDES, E. W.; PROCIANOY, R. S. Massagem terapêutica reduz tempo de internação e ocorrência em muitos recém-nascidos prematuros. **Journal of Perinatology**, 28, pp. 815-820, 1998.

MEYER, S. **Técnicas de Massagem – Aprimoramento à Arte do Toque**. Barueri, SP: Ed Manole, 2010.

MONTAGU, A. **Tocando o Significado Humano da Pele**. New York, NY: Harper and Row, 1986.

MONTEIRO, P. P. **Envelhecer: histórias, encontros, transformações**. 2ª ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2003.

MORIGUCHI, Y. et al. Entendendo as Síndromes Geriátricas. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2016.

MOYLE, W. Explorando o efeito da massagem nos pés em comportamentos agitados em pessoas mais velhas com demência: um estudo-piloto. Australasian Journal on Aging, v. 30, 159-161, 2011.

MUNFORD, S. **O novo guia completo de massagem**. Barueri, SP: Manole, 2009.

MYERS, D. G. **Introdução à psicologia**. 5ª ed. Nova York: LTC, 1999.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5ª ed. Londrina: Midiograf, 2010.

NASRI, F. **O Envelhecimento Populacional no Brasil**, 2008. Disponível em: <http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/833-Einstein%20Suplemento%20v6n1%20pS4-6.pdf>/ Acesso em: 17/10/2017.

NERI, A. L. Teorias Psicológicas do Envelhecimento. In: **Tratado de Geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

NESSI, A. L. S. **Massagem Antiestresse. Uma abordagem teórica e prática para o bem-estar**. 5ª ed. São Paulo: Phorte, 2010.

NESSI, A. L. S. Massagem Epicrânia. In: PEREIRA, M. F. L. **Spaterapia**, pp. 227-290. São Caetano do Sul: Editora Difusão, 2013.

NESSI, A. L. S.; SILVA, M. B. V.; SHIKAWA, N. **Os benefícios da massagem antiestresse na recuperação pré- e pós-luta de atletas de Muay Thai**. Acesso em 23/11/2015. Disponível em: <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/85.a2.72>.

NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O. **Massagem Antiestresse Teoria e Prática para o bem-estar**. Acesso: 19/01/2016. Disponível em: <http://www.fiepbulletin.net>.

NESSI, A. **Massagem Antiestresse – Teoria e prática para o Bem Estar**. 5ª ed. São Paulo: Phorte Editora, 2010.

NESSI, A. Massagem Integrativa Aplicada à Atividade Física Adaptada. Capítulo 20, pp. 437-455. In: TEIXEIRA; L. **Atividade Física Adaptada – Da teoria à prática**. São Paulo: Phorte, 2008.

NEUMAN, T. **A massagem sentada – a arte tradicional de acupressão: AMMA**. São Paulo, Madras, 2001.

NIED, R. J.; FRANKLIN, B. Promoting and prescribing exercise for the elderly. **Am Fam Physician**, 2002, v. 65, n.º 3, pp. 419-e26.

Nielson, A. L. (1989). **A massagem do bebê**. Barueri, SP: Manole.

NOGUEIRA, B. M. da S.; MIRANDA, M. A. L. de. **Promoção do Envelhecimento Saudável: Avaliando a capacidade funcional dos idosos.** TCC (Graduação). Curso de Graduação em Enfermagem, Escola Superior em Ciências da Saúde, Brasília, DF, 2013.

NOVAES, M. H. **Conquistas Possíveis e Rupturas Necessárias.** São Paulo: Nau, 1995.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde,** 2015. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186468/6/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf. Acesso em 01/12/2016.

OWEN, A. Some Traditions Never Die: **A History of Acupuncture,** 2001. Disponível em: <http://kunlun.co.uk/assets/A%20History%20of%20Acupuncture.doc>. Acesso em: 02/12/2017.

ORLANDINI, D. L.; TEJEDA, F. da S.; SILVA, L. E. N. da, NESSI, Á. A. de O., NESSI, A. L. da S. **A influência da massagem anti-estresse no bem-estar e no relaxamento muscular em praticantes de dança do ventre,** 2016. (Congresso). XIII Congresso científico Latino-Americano. Acesso em 01/12/2016. Disponível em: file:///C:/Users/Dados/Downloads/5691-15613-1-SM.pdf.

PAPALÉO, N. M.; BRITO, F. C.; GIACAGLIA, L. R. **Tratado de Medicina de Urgência no Idoso.** São Paulo: Atheneu, 2010.

PAPALÉO, N. M. **Tratado de Gerontologia.** 2ª ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2007.

PARENTE, Maria Alice de Mattos Pimenta et al. **Cognição e envelhecimento** [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2009. p. 22.

PEREIRA, A. et al. Envelhecimento estresse e sociedade: uma visão psiconeuroendocrinológica. **Ciências & Cognição,** v. 1, 2004.

PERRACINE, M. R.; FLO, C. M. **Funcionalidade e envelhecimento.** São Paulo: Guanabara Koogan, 2009.

POTTER, P. A., PERRY, A. G. **Fundamentos de enfermagem.** 7ª ed. Rio de Janeiro (RJ): Elsevier, 2011.

PY, L., et al. **Tempo de envelhecer: percursos e dimensões psicossociais.** Rio de Janeiro: Nau,; 2004.

PYHN, G. E.; SANTOS, L. M. **Idade Biológica: Comportamento Humano e Renovação Celular.** 3ª ed. São Paulo: Ed. Senac, 2004.

RODRIGUES, A. V.; FRANÇA, A. C. L. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática.** 4ª ed. São Paulo: Atlas, 2005.

ROSSETTI, M. O.; EHLERS, D. M.; GUNTERT, I. B.; LEME, I. F. A. de S.; RABELO, I. S.'A.; TOSI, S. M. D.; PACANARO, S. V.; BARRIONUEVO, V. L. O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da Polícia Federal de São Paulo. **Rev. Bras. Ter. Cogn.**, v.4, n.º 2. Rio de Janeiro, dez. 2008.

ROWE, J. W.; KAHN, R. L. (1987). Human aging: usual and successful. *Science*, v. 237, n.º 4811, pp. 143-149.

SARDA Jr, J. J. et al. **Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

SEUBERT, F.; VERONESE, L. A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas. In: **Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil/ Latino-América, XIII, VIII, II**, 2008. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. Disponível em: www.centroreichiano.com.br Acesso em 08 de maio de 2017.

SELYE, H. **Stress in health and disease**. Butterworth's, Inc. Boston, MA, 1976.

SILVA, L. T.; MARTINEZ, E. Z.; MANÇO, A. R. X.; JÚNIOR, A. P. S.; ARRUDA, M. F. A Associação entre a ocorrência de quedas e a alteração de equilíbrio e marcha em idosos. *Rev Saúde Pesquisa*, v. 7, n.º 1, 25-34, 2014.

SIQUEIRA, H. P.; BOJADSEN, T. W. A. Análise das alterações fisiológicas provenientes da massagem clássica em função do tempo de aplicação. Acesso em 01/10/2016. **Revista PIBIC**, v. 3, n.º 2, 2006.

SQUARCINI, C. F. R.; SANTANA DA SILVA, L. W.; LEITE, M. C. M.; SOUZA, S. B. de; SANTOS, C. E. dos; SILVA, N. M. da; PIRES, E. P. R.; SOUZA, D. M. de. Benefícios da prática do caratê para pessoas idosas. **Revista Kairós – Gerontologia**, v. 17, n.º 2, pp. 27-42, 2014.

SOUZA, I. M. C. **Medicina Alternativa nos Serviços Públicos de Saúde: A Prática da Massagem na Área Programática 3.1 no Município do Rio de Janeiro**, 2004. Disponível em: <http://teses.iciet.fiocruz.br/pdf/sousaimcm.pdf> Acesso em 17/11/2015.

SOUZA, L. K. A. **A influência da massagem terapêutica na imagem corporal: Estudo em idosos do sexo feminino**, 2003. Disponível em: http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/10444/4/6011_TM_01_P.pdf Acesso em 25/10/2015.

SUZUKI, M. *et al.* Efeitos físicos e psicológicos de Massagem tátil na semana em pacientes idosos com graves Demência. **American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias**, dezembro, vol. 25 n. 8, 680-686, 2010.

TERRA, N. et al. **Envelhecimento e suas múltiplas áreas do conhecimento**. Porto Alegre: Edipucrs; 2010. <http://nacoesunidas.org/mundo-tera-2-bilhoes-de-idosos-em-2050-oms-diz-que-envelhecer-bem-deve-ser-prioridade-global-2/> Acesso em 04 de abril de 2016.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos e técnicas de pesquisa em atividade física**. 3ª ed., Artmed, 2002.

THOMAS, S. **O novo livro de massagem – Guia passo a passo de técnicas orientais e ocidentais**. São Paulo: Manole, 2002.

VERAS, R. P. (2007). Fórum. Envelhecimento populacional e as informações de saúde do PNAD: demandas e desafios contemporâneos. Introdução. **Caderno de Saúde Pública**, 23(10), 2463- 2466.

VERSAGI, C. M. **Protocolos terapêuticos de massoterapia: técnicas passo a passo para diversas condições clínicas**. São Paulo: Manole, 2015.

VIANA, F. M.; ALMEIDA, P. L.; SANTOS, R. C. Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estado de Humor – POMS. **Análise Psicológica**. v. 19, pp. 77-92, 2001.

WEITEN, W. **Introdução à psicologia**. 7^a ed. São Paulo: Pioneira; Thompson, 2002.

WON, J. Efeito da massagem nos pés para melhora do sono, sinais vitais e fadiga nos idosos que vivem em casa. **Journal of Korean Fundamentos Acadêmicos de Enfermagem**, v. 9, n.º 3, pp. 513-523, 2002.

WOOD, D. **Construindo uma cultura centrada na pessoa para Cuidados com a demência**. Leading Age Magazine Vol. 3 No. 5, 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Trad.: Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. p. 8.

World Health Organization. (2014). **Global financial crisis and the health of older people**. Recuperado em 12 julho, 2014, de: http://www.healthinternetwork.com/ageing/economic_issues/en/.

YAMAMOTO, A. et al. Role of heat shock transcription factor in *Saccharomyces cerevisiae* oxidative stress response. **Eukaryot Cell**, v. 6, n.º 8, 1373-1379.

YUAN, S. L. K. **Eficácia do Shiatsu na dor, sono, ansiedade, nível de confiança no equilíbrio e qualidade de vida de indivíduos com fibromialgia: um ensaio clínico controlado**. Dissertação (Mestrado). Curso de Movimento, Postura e Ação Humana, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5163/tde-12122012-150337/pt-br.php>. Acesso em 21/09/2016.

ZILLE, L. et al. Tensões excessivas no Trabalho e o Estresse Ocupacional: Estudo com gestores que Atuam em Empresas Privadas de Setores Diversos. **III Encontro de pessoas e relações de trabalho**. João Pessoa, 2011. Disponível em: http://www.anpad.org.br/diversos/trabalhos/EnGPR/engpr_2011/2011_ENGPR_242.pdf, Acesso em 10/06/2017.

ZIMERMAN, G. I. **Velhice: aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

OWEN, Alex. Some Traditions Never Die: **A History of Acupuncture**, 2001. Disponível em: <http://kunlun.co.uk/assets/A%20History%20of%20Acupuncture.doc>. Acessado em: 02/12/17.

7.ANEXOS

ANEXO I

Sequência da Massagem Epicrânia para Idosos

A massagem epicraniana foi desenvolvida conforme descrito por Nessi (2013):

Receber o idoso, desejar boas vindas, preencher ficha de anamnese, verificar os sinais vitais, orientar a deitar sobre a mesa/maca de massagem:

(em todo o material deve ser feita a higienização, com álcool a 70%, antes de receber o idoso, e lavar as mãos com escovinha de unhas).

1. Posicionar o idoso sobre a maca, com os devidos apoios para conforto cervical, para os joelhos e para os pés. Manter a cabeça abaixo da linha do quadril, com os joelhos levemente flexionados e os pés acima da linha do quadril.
2. Aquecer as mãos em fricção até atingir calor entre elas.
3. Colocar as mãos tocando o rosto do idoso, mantendo os polegares unidos com demais dedos, porém o vão formado pelos dedos indicadores, fica exatamente o nariz do cliente, onde discretamente auxiliam tracionar as narinas. Aumentando a capacidade de oxigenação. Manter as mãos nesta posição entre 10 a 20 segundos, para que ocorra uma troca térmica entre as mãos de quem massageia e o massageado.
3. Deslizamento longitudinal com os polegares sobre a região frontal, de forma alternada, tocando ora nas sobrancelhas, ora nas primeiras raízes de cabelos. Cada afastar e aproximar dos polegares são uma repetição. Toda a prática deve ser feita com o número de sete repetições.
4. Todas as repetições são de forma rítmica, com pressão suave e agradável ao massageado. Lembre-se, pergunte no início da massagem, se está agradável!
5. Deslizamento com os polegares sobre as sobrancelhas e demais dedos abaixo delas, deslizar do centro para as laterais, lembrando-se, sempre, do

retorno ao ponto inicial, retirando primeiro uma mão depois a outra, mantendo-se, assim, o contato constante.

6. Manter os dedos polegares entre as sobrancelhas, enquanto os demais dedos vão dedilhar e deslizar sobre os seios nasais, sentindo a região do parotídeo, próximo a região frente à orelha.

7. Com os dígitos dos dedos, sem uso dos polegares, massagear de forma circular sobre a articulação temporomandibular, no centro da face, suavemente deve-se deslocar os dedos sentido a região mentoniana (queixo). A mão esquerda sempre massagear no sentido à esquerda, enquanto a direita sempre massageia sentido à direita. Cada ida e volta ao ponto inicial é uma repetição.

8. Colocar os dedos polegares sobre o lábio superior e demais dedos sobre o lábio inferior, deslizar, formando a expressão do sorriso. Ao retornar, primeiro com uma mão, depois com a outra.

9. Deslizar suavemente sobre toda a estrutura da mandíbula, até tocar próximo aos lóbulos inferiores do ouvido externo (orelha).

10. Colocar o polegar sobre o lóbulo inferior do ouvido externo e demais dedos atrás, deslizar com os polegares sobre os lóbulos inferiores da orelha, sentindo os pés.

11. Deslizar com os polegares sobre a estrutura cartilaginosa (hélice), deslizar em ambos os ouvidos externos, sentido lateral.

12. Deslizar com os polegares sobre a região dos tubérculos (lóbulos superiores), deslizar suavemente com os polegares.

13. Segurar a orelha e realizar uma circundação, mobilizando para a frente e depois para trás.

14. Colocar as mãos espalmadas sobre todo o pavilhão do ouvido externo. Realizar uma vibração suave.

15. Formar uma coroa com os dígitos dos dedos e colocar sobre a região temporal e massagear suavemente em coroa. Com movimentos lentos para rápidos, com toques suaves.

16. Sustentar a cabeça com ambas as mãos e movimentar a cabeça, desenhando suavemente um oito.

17. Centralizar a cabeça, mantendo todos os dígitos dos dedos atrás na região occipital. Massagear de forma alternada com os dígitos dos dedos na região.

18. Inclinar a cabeça até o ombro, alongar a região cervical com os apoios das mãos em x.
19. Colocar as mãos suavemente sobre a região do tórax, em forma de triângulo, pondo os polegares sobre as clavículas, acompanhar a respiração do cliente, pressão suave na expiração, diminuindo a pressão na inspiração.
20. Deslizar as mãos e apoiá-las sobre os ombros, pressionar suavemente os ombros, com movimentos paralelos e alternados.
21. Lubrificar a região dos ombros e pescoço com óleo ou creme neutro, deslizar com as mãos espalmadas dos ombros para a nuca com discreta tração. Movimento paralelo.
22. Realizar a rotação cervical à direita, posicionar-se de frente ao massageado, com o polegar da mão direita junto aos demais dedos, massagear a região cervical alta e baixa na lateral do pescoço com o uso de óleo ou creme. Utilizar a pressão suave da hipotenar e tenar sobre a região. Repetir todo o procedimento no lado esquerdo.
23. Colocar todos os dedos unidos na região temporal no lado esquerdo e no lado direito todos os dedos afastados. Alternar a ação das mãos, quando um abre ou fecha, vai alternando-se o massageamento na região temporal.
24. Colocar os polegares unidos sobre a região alta da cabeça e os demais dedos na região temporal e parietal, massagear com todos os dedos de forma alternada. Massageamento em coroa da região temporal e parietal. Vai-se explorando toda a região.
25. Massagear com os polegares no centro e alto da cabeça de forma alternada, com todos os demais dedos trabalhando na região parietal e temporal com os dígitos unidos.
26. Deslizar em prece com ambas as mãos sobre o rosto até os últimos fios de cabelos.
27. Despertar com um tom suave de voz, certificar-se se foi agradável, avisar sobre o término da massagem.
28. O idoso deverá descansar sobre o decúbito lateral esquerdo, com a cabeça sobre o travesseiro.
29. Auxiliá-lo a sentar.
30. Questionar sobre o *feedback* da massagem.
31. Verificar os sinais vitais.

32. Agradecer pela presença.
33. Acompanhar o idoso até a saída.

ANEXO II

Sequência da Massagem Dorsal para Idosos

Posição decúbito ventral

REGIÃO DAS costas

1. Deslizamento suave em “S”. Realizar o desenho de um triângulo entre polegares e indicadores, posicionar sobre a região entre as escápulas, deslizar até a região lombar, retornar pela região lateral unir as mãos entre as escápulas, deslizar contornando os ombros, reiniciar o movimento.
2. Deslizamento alternado com as mãos espalmadas paralelas à coluna.
3. Fricção suave para profunda e lenta para rápida, paralela à coluna e sobre toda a região dorsal e lombar.
4. Deslizamento cruzado na região inferior, média e alta das costas, com ênfase dos polegares no deslizamento no trapézio.
5. Amassamento transverso de toda a lateral do tronco, dividindo em cinco regiões: lombar, torácica baixa, média e alta, ombro e escápula, trapézio.
6. Amassamento transverso na região alta do trapézio, unilateral.
7. Deslizamento tracionante ascendente, da lombar para o trapézio, em todas as cinco regiões.
8. Deslizamento da lombar para a cervical, com as mãos espalmadas formando triângulo.
9. Amassamento na região cervical.
10. Percussão ulnar suave sobre as costelas (dorsal).
11. Percussão palmar suave sobre as costelas (dorsal).
12. Deslizamento suave em “S”.
13. Deslizamento com os dígitos dos dedos.
14. Despertar suavemente, informando sobre o término da massagem.
15. Colocar para descansar sobre o lado esquerdo do corpo.
16. Após dois ou três minutos, auxiliar para ficar na posição sentada.
17. Questionar sobre as sensações da massagem.
18. Ajudar para se arrumar.
19. Agradecer.

ANEXO III**Ficha de Anamnese****Dados Pessoais**

Nome: _____

Idade: _____

Endereço: _____ CE

P: _____

Bairro: _____

Cidade: _____ Estado: _____

Tel. res. _____ Tel.com. _____ Tel. cel. _____

Data de nasc. ____/____/____ Profissão: _____

Estado civil: _____

E- mail: _____

Queixa/ Duração:

Hábitos Diários

Tratamento estético anterior: () Sim () Não
Qual: _____

Utilização de cosméticos: () Sim () Não
Qual: _____

Exposição ao sol: () Sim () Não

Usa lentes de contato: () Sim () Não

Tabagismo: () Sim () Não quantidade de cigarros/dia: _____

Ingere bebida alcoólica: () Sim () Não
quantidade/dia: _____

Funcionamento intestinal: () 1-2 vezes/semana () 3-4 vezes/semana
() 1-2 vezes/dia () mais de 3 vezes/ dia

Qualidade do sono: () Boa () Regular () Péssima - quantas horas/noite: _____

Ingestão de água (quantidade de copos/dia):

Alimentação: () Boa () Regular () Péssima

Tipo de alimentos de preferência:

Uso de anticoncepcional: () Sim () Não

Qual: _____

Data do primeiro dia da última menstruação: ____/____/____

Gestante: () Sim () Não

Gestações: () Sim () Não Quantas: _____

Há quanto tempo: _____

Histórico Clínico

Tratamento médico atual: () Sim () Não

Medicamentos em uso: _____

Antecedentes alérgicos: () Sim () Não Quais:

Portador de marcapasso: () Sim () Não

Alterações cardíacas: () Sim () Não Quais:

Hipo/hipertensão arterial: () Sim () Não

Distúrbio circulatório: () Sim () Não Qual:

Distúrbio renal: () Sim () Não Qual:

Distúrbio hormonal: () Sim () Não Qual:

Distúrbio gastro-intestinal: () Sim () Não

Qual: _____

Epilepsia- convulsões: () Sim () Não

Frequência: _____

Alterações psicológicas/ psiquiátricas: () Sim () Não

Quais: _____

Estresse: () Sim () Não Obs.

Antecedentes oncológicos: () Sim () Não Qual:

Diabetes: () Sim () Não Tipo:

Tratamento da medicina estética e cirúrgica

Implante dentário: () Sim () Não qual:

Tratamentos Dermatológico/ Estético: () Sim () Não

Qual: _____

Cirurgia Plástica: () Sim () Não

qual: _____

Cirurgia Reparadora: () Sim () Não

qual: _____

Termo de responsabilidade:

Eu _____(nome do(a) paciente), abaixo identificado(a) e firmado(a), declaro ter sido informado(a) claramente e ciente sobre todos os benefícios, os riscos, as indicações, contra-indicações, principais efeitos colaterais e advertências gerais, relacionados ao tratamento de _____. Comprometo-me a seguir todas as orientações e a fazer uso de todos os produtos contidos em minha prescrição domiciliar. As declarações acima são verdadeiras, não cabendo à aluna a responsabilidade por informações omitidas.

___/___/___ Ass. Paciente _____

ANEXO IV**Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (2000) (ISSL)****Marilda Novaes Lipp**

Nome: _____

Sexo: _____

Idade: _____

Local de Trabalho: _____

Função Exercida: _____

Data de Nascimento: _____

Função Exercida: _____

Escolaridade: _____

Local e Data: _____

Este teste PODE avaliar se possui algum sintoma de Estresse ou até mesmo se está propenso a este. Assinale os itens que possam ser um sintoma verificando sua incidência e consultando posteriormente a tabela de resultados.

Sua evolução se dá em três fases:

ALERTA, RESISTÊNCIA E EXAUSTÃO.

Fase I – Alerta (alarme)

É a fase de contato com a fonte de estresse, com suas sensações típicas na qual o organismo perde o seu equilíbrio e se prepara para enfrentar a situação estabelecida em função de sua adaptação. São sensações desagradáveis, fornecendo condições para reação a estas, sendo fundamentais para a sobrevivência do indivíduo.

Para identificá-la, assinale no interior das caixinhas, os sintomas que tem experimentado nas ÚLTIMAS 24 HORAS:

- Mãos e/ou pés frios
- Boca seca
- Nó ou dor no estômago
- Aumento de sudorese (muito suor)
- Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)
- Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta
- Diarreia passageira
- Insônia, dificuldade de dormir
- Taquicardia (batimentos acelerados do coração)

- Respiração ofegante, entrecortada
- Hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira)
- Mudança de apetite (comer bastante ou ter falta de apetite)
- Aumento súbito de motivação
- Entusiasmo súbito
- Vontade súbita de iniciar novos projetos

ALERTA → Na ocorrência de 7 (SETE) ou mais itens na FASE I

Fase II – Resistência (luta)

Fase intermediária em que o organismo procura o retorno ao equilíbrio. Apresenta-se desgastante, com esquecimento, cansativa e duvidosa. Pode ocorrer nesta fase a adaptação ou eliminação dos agentes estressantes e conseqüente reequilíbrio e harmonia ou evoluir para a próxima fase em conseqüência da não adaptação e/ou eliminação da fonte de estresse.

Para identificá-la assinale no interior das caixinhas, os sintomas que tem experimentado no ÚLTIMO MÊS:

- Problemas com a memória, esquecimentos
- Mal-estar generalizado, sem causa específica
- Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)
- Sensação de desgaste físico constante
- Mudança de apetite
- Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)
- Hipertensão arterial (pressão alta)
- Cansaço Constante
- Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)
- Tontura, sensação de estar flutuando
- Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa
- Dúvidas quanto a si próprio
- Pensamento constante sobre um só assunto
- Irritabilidade excessiva
- Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)

RESISTÊNCIA → Na ocorrência de 4 (quatro) ou mais dos itens na FASE II

Fase III - Exaustão (esgotamento)

Fase "crítica e perigosa", ocorrendo uma espécie de retorno à primeira fase, porém agravada e com comprometimentos físicos em formas de doenças.

Para identificá-la assinale no interior das caixinhas, os sintomas que tem experimentado nos ÚLTIMOS 3 (TRÊS) MESES:

- Diarreias frequentes
- Dificuldades sexuais
- Formigamento nas extremidades (mãos e pés)
- Insônia
- Tiques nervosos
- Hipertensão arterial confirmada

- Problemas dermatológicos prolongados (pele)
- Mudança extrema de apetite
- Taquicardia (batimento acelerado do coração)
- Tontura frequente
- Úlcera
- Impossibilidade de trabalhar
- Pesadelos
- Sensação de incompetência em todas as áreas
- Vontade de fugir de tudo
- Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada
- Cansaço excessivo
- Pensamento constante sobre um mesmo assunto
- Irritabilidade sem causa aparente
- Angústia ou ansiedade diária
- Hipersensibilidade emotiva
- Perda do senso de humor

EXAUSTÃO → Na ocorrência de 9 (nove) ou mais itens na FASE III

Importante: Este teste tem a finalidade apenas de servir como uma referência (alerta) e não como a certeza de estar sendo vítima do estresse. Em virtude disso, não se perturbe se houver indícios de sua existência, devendo, entretanto, de posse destes sinais, procurar ajuda de um profissional, a fim de ser orientado.

Teste criado pela especialista Marilda Emmanuel Novaes Lipp, do Laboratório de Estudos Psicofisiológicos do *Stress*, de Campinas.

ANEXO V**UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a), em uma pesquisa. Após ser esclarecido sobre as informações, a seguir, no caso de aceitar fazer parte deste estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa, você não será penalizado(a) de forma alguma. Em caso de dúvida, você pode procurar o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). R: Casa do Ator, 294, 2º andar- fone (11) 3847-3106, e-mail: pesquisa@anhembi.br; ou a Coordenação do Curso Superior em Estética e Cosmetologia da Universidade Anhembi Morumbi - Campus Centro.

Informações sobre a pesquisa:

Verificar a importância do “toque” na vida do idoso e verificar os efeitos da massagem Gerontológica, uma proposta inovadora para o bem-estar dos idosos, efeitos esses que serão avaliados: os fisiológicos e psicológicos pré e pós-técnica de massagem Epicrânia e Dorsal em idosos.

Pesquisador: Professor André Leonardo da Silva Nessi.

Contato do pesquisador:

André Leonardo da Silva Nessi

Rua Dr. Almeida Lima, 1134 – 3º Andar – Sala de habilidades

Mooca – São Paulo – SP

Tel.(11) 972294501

prof.andrenessi@gmail.com

A pesquisa se dará por meio de coleta de dados, utilizando-se questionários, e parâmetros fisiológicos através dos Equipamentos: Aparelho digital de pressão arterial de pulso e oxímetro de dedo, e pela aplicação da massagem Epicrânia e Dorsal, observando-se as alterações durante um processo de 5 sessões com cada voluntário, no período de 4 semanas.

- Através da pesquisa, será possível identificar alterações dos efeitos fisiológicos e psicológicos, após a aplicação de questionários específicos e da técnica de Massagem Epicrânia e Dorsal.
- É de suma importância a sua participação, para contribuir no desenvolvimento de um trabalho que pode orientar profissionais para um melhor exercício profissional com uso da massagem em idosos.
- Agradecemos a colaboração para esta importante realização, que insere cada vez mais, neste país, a profissão de educação física na área da saúde, associada à gerontologia, desenvolvendo seu trabalho com seriedade, em ambiente além de bonito, limpo e seguro.
- A pesquisa garante o sigilo de informações pessoais do(a) voluntário(a).
- Os resultados da pesquisa se tornarão públicos, sejam eles favoráveis ou não, porém, mantendo-se o sigilo sobre os dados pessoais dos idosos entrevistados.
- Se necessário fazer uso da imagem do(a) voluntário(a) para o estudo científico e apresentações científicas e acadêmicas.

▪
São Paulo, _____ de _____ de _____

Assinatura do responsável pelo estudo

ANEXO VI

Modelo do primeiro questionário

Pesquisa para conhecer o perfil do participante idoso-voluntário:

Nome:.....

Idade:

Sexo:

Telefone:

Data:

Bloco A

A1) Você sente dor física?

1- Nada

2- Muito pouco

3- Mais ou menos

4- Bastante

5- Extremamente

A2) Com que frequência você sente dor física?

1. Nunca

2. Raramente

3. Às vezes

4. Repetidamente

5. Sempre

A3) Esta dor é localizada em alguma área específica de seu corpo?

1 – Sim

2 – Não

Se sim, aonde, geralmente, ocorre? _____

A4) Você se sente muito cansado?

1 – Nada

2 – Muito pouco

3 – Mais ou menos

4 – Bastante

5 – Extremamente

A5) Você sente alguma dificuldade em exercer suas atividades do dia a dia?

1 – Nada

2 – Muito pouco

3 – Mais ou menos

4 – Bastante

5 – Extremamente

A6) Quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?

1 – Nada

2 – Muito pouco

3 – Mais ou menos

4 – Bastante

5 – Extremamente

Bloco B

B1) Quão você se relaciona (conversa) com outras pessoas?

1 – Nada

2 – Muito pouco

3 – Mais ou menos

4 – Bastante

5 – Extremamente

B2) Você realiza alguma atividade (independente do que seja) em parceria com outra(s) pessoa(s)?

1 – Sim

2 – Não

Bloco C

C1) Atualmente, você vivencia algum destes sentimentos?

1 – Ansiedade

2 - Tristeza

3 – Solidão

4 – Depressão

5 – Angústia

6 – Isolamento

7 – Esquecido

8 – Mau humor

Outro: _____

C2) Dos sentimentos assinalados na questão C1, com que frequência você os sente?

1 – Nunca

2 – Raramente

3 – Às vezes

4 – Repetidamente

5 – Sempre

Bloco D

D1) Alguma vez na vida você já recebeu uma massagem?

1 – Sim

2 – Não

Se sim, você gostou da massagem recebida? _____

D2) Você sente alguma dificuldade em deixar que outra pessoa te toque?

1 – Sim

2 – Não

D3) Se você sente dificuldade em deixar-se ser tocado(a), quanto esta dificuldade representa?

1 – Nada

2 – Muito pouco

3 – Mais ou menos

4 – Bastante

5 – Extremamente

ANEXO VII

Modelo do segundo questionário

Pesquisa de satisfação do idoso voluntário:

Bloco A

A1) O que você achou das massagens? _____

A2) O que mudou em relação ao seu corpo após a sessão de massagens?

1 – Sente-se mais relaxado(a)?

2 – Sente menos dores?

3 – Sente-se menos isolado(a)?

4 – Tem maior disposição?

5 – Está menos ansioso(a)?

6 – Sente-se tranquilo(a)?

7 – Sente-se confiante?

8 – Sente-se alegre?

Outros: _____

A3) No momento em que recebia a massagem, alguma coisa o(a) incomodava?

1 – Sim

2 – Não

Se sim, qual o motivo para o incômodo? _____

A4) Que tipo de sensações lhe proporcionava o “toque” em seu corpo?

A5) Como você se sentia em relação ao próprio corpo antes da sessão, e como se sente agora, após?

A6) Você gostaria de receber massagens com mais frequência?

1 – Sim

2 – Não

Se sim, por quê? _____

Se não, por quê? _____

ANEXO VIII

Escala de Auto-estima de Rosenberg

Questão	Resposta	Pontos ¹
Como você avalia estas questões:		
<p>a) De uma forma geral (apesar de tudo), estou satisfeito(a) comigo mesmo(a).</p> <p>1- concordo plenamente</p> <p>2- concordo</p> <p>3- discordo</p> <p>4- discordo plenamente</p>		
<p>b) Às vezes, eu acho que eu não sirvo para nada (desqualificado(a) ou inferior em relação aos outros).</p> <p>1- concordo plenamente</p> <p>2- concordo</p> <p>3- discordo</p> <p>4- discordo plenamente</p>		
<p>c) Eu sinto que eu tenho um tanto (um número) de boas qualidades.</p> <p>1- concordo plenamente</p> <p>2- concordo</p> <p>3- discordo</p> <p>4- discordo plenamente</p>		
<p>d) Eu sou capaz de fazer coisas tão bem quanto a maioria das outras pessoas (desde que me ensinadas).</p> <p>1- concordo plenamente</p> <p>2- concordo</p> <p>3- discordo</p>		

4- discordo plenamente		
e) Não sinto satisfação pelas coisas que realizei. Eu sinto que não tenho muito do que me orgulhar. 1- concordo plenamente 2- concordo 3- discordo 4- discordo plenamente		
f) Às vezes, eu realmente me sinto inútil (incapaz de fazer as coisas). 1- concordo plenamente 2- concordo 3- discordo 4- discordo plenamente		
g) Eu sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos num plano igual (num mesmo nível) às outras pessoas. 1- concordo plenamente 2- concordo 3- discordo 4- discordo plenamente		
h) Não me dou o devido valor. Gostaria de ter mais respeito por mim mesmo(a). 1- concordo plenamente 2- concordo 3- discordo 4- discordo plenamente		
i) Quase sempre eu estou inclinado(a) a achar que sou um(a) fracassado(a). 1- concordo plenamente 2- concordo 3- discordo 4- discordo plenamente		
j) Eu tenho uma atitude positiva (pensamentos, atos e		

sentimentos positivos) em relação a mim mesmo(a).		
1- concordo plenamente		
2- concordo		
3- discordo		
4- discordo plenamente		
Comentários		

1 Trata-se de uma escala de 4 pontos do tipo Likert (1=concordo plenamente, 2=concordo, 3=discordo, 4=discordo plenamente), contendo 10 itens. Desse total de itens, 5 avaliam sentimentos positivos do indivíduo sobre si mesmo. Para a pontuação das respostas, os 5 itens que expressam sentimentos positivos têm valores invertidos e, então, somam-se esses valores aos dos outros 5 itens, totalizando um valor único para a escala, correspondente às respostas dos 10 itens. O intervalo possível dessa escala é de 10 (10 itens multiplicados por valor 1) a 40 (10 itens multiplicados por valor 4).