
Como resgatar a qualidade de vida através da massagem e ginástica laboral

Lígia Luriko MIYAMARU¹, Maria Cristina SANTA BÁRBARA¹, Wilson Tadashi SUNAKOZAWA²

¹Instituto Adolfo Lutz - Seção de Cosméticos Produtos de Higiene

²ASIAL – Associação dos Servidores do Instituto Adolfo Lutz

O terapeuta Wilson Tadashi em parceria com a ASIAL, a partir de março de 2008 iniciou um trabalho de monitoramento de atividade física com os funcionários do Instituto Adolfo Lutz Central, utilizando as técnicas de ginástica laboral, quick massage, shiatsu e reflexologia, com o intuito de resgatar a qualidade de vida, bem estar e a melhoria da saúde corporal.

Os especialistas orientais definem saúde como união harmoniosa entre corpo, mente e espírito. Saúde não é apenas a ausência de doença, mas o total bem-estar físico, mental e emocional.

Para resgatar a qualidade de vida, estão sendo utilizados vários métodos, tais como a *quick massage*, conhecida como massagem rápida ou massagem cérvico-cefálica surgindo na Califórnia pelo terapeuta David Palmer. Esta técnica consiste de toques aplicados na cabeça, pescoço, ombros, braços e costas. O objetivo é promover o relaxamento muscular dessas regiões, aliviando e prevenindo o desconforto das pequenas dores causadas pela tensão. Os efeitos dos movimentos de massagem dependem do ritmo, intensidade e velocidade. De um modo geral, os movimentos lentos são calmantes e analgésicos, enquanto que os movimentos rápidos são estimulantes e desintoxicantes.²

No método de quick massage, o terapeuta utiliza uma cadeira totalmente anatômica e articulável e a duração da massagem é de quinze minutos.

Outra técnica bastante difundida é a técnica de massagem japonesa, denominada shiatsu. A palavra shiatsu significa pressão dos dedos (“atsu” = pressão) e (“shi” = dedos), sendo esta uma das ramificações da MTC (Medicina Tradicional Chinesa) que utiliza a pressão com os dedos em cima dos canais de energia do corpo (meridianos), equilibrando o fluxo de energia vital (“ki”).

O shiatsu é uma massagem extremamente agradável e relaxante, pois ao massagear pontos específicos do corpo seguindo o trajeto dos meridianos, eles fluem harmoniosamente, conseguindo-se restabelecer a homeostase energética. O shiatsu não é uma técnica de massagem simples, exige conhecimento de anatomia e principalmente do percurso exato dos meridianos, pois há uma abrangência total do corpo e pode durar até uma hora.³

Outra massagem terapêutica é caracterizada por reflexologia que se baseia no princípio de que existem áreas, ou pontos reflexos nos pés e nas mãos que correspondem a cada órgão, glândula e estrutura no corpo. A energia está sempre fluindo através de canais ou zonas no corpo, que terminam formando os pontos reflexos nos pés e mãos. O principal benefício da

reflexologia é o relaxamento. Ao reduzir a tensão, melhora também a irrigação sanguínea, faz aflorar um funcionamento nervoso desimpedido, restabelece a harmonia entre todas as funções do corpo e combate o seu estresse. Como os pés representam um microcosmo do corpo, todos os órgãos, glândulas e outras partes do corpo estão dispostas em arranjo similar nos pés. A pressão é aplicada nas áreas reflexas com os dedos das mãos, provocando mudanças fisiológicas no corpo, na medida em que o próprio potencial de cura do organismo é estimulado. Dessa maneira, os pés podem desempenhar um papel importante para conquistar e manter uma saúde melhor.

A Ginástica Laboral é a realização de exercícios físicos no ambiente de trabalho, durante o horário de expediente, para promover a saúde dos funcionários e evitar lesões de esforços repetitivos e doenças ocupacionais. Consistem em alongamentos, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações. Apesar da prática da ginástica laboral ser coletiva, ela é moldada de acordo com a função exercida pelo trabalhador, não sobrecarregando nem cansando o funcionário, pois é leve e de curta duração. Como esta técnica trabalha com a reeducação postural, alivia o estresse, diminui o sedentarismo, aumenta o ânimo para o trabalho, promove a saúde, aumenta a integração social, melhora o desempenho profissional, diminui as tensões acumuladas no trabalho, previne lesões e doenças por traumas cumulativos, como as LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e os DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) e diminui a fadiga visual, corporal e mental. Dentre as lesões mais frequentes podemos citar: tenossinovite dos flexores do punho e dedos, tendinite de Dequervain e Síndrome do túnel do carpo (punho), tenossinovite do bíceps e do músculo supra-espinhoso (ombro), fascite palmar e miosite dos lumbricais (mão) entre outros¹.

Conclui-se que a incorporação da Ginástica Laboral no ambiente de trabalho poderá trazer muitos benefícios tais como: redução nas faltas dos funcionários, aumento na produtividade, maior integração da equipe, aumento da auto-estima e melhora na saúde geral do funcionário.

REFERÊNCIAS

1. <http://www.ginasticalaboral.org>
2. <http://www.quickmassage.com.br>
3. <http://wikipedia.org/wiki/shiatsu>