

# BENEFÍCIOS DA MASSOTERAPIA & PRÁTICAS INTEGRATIVAS PARA QUALIDADE DE VIDA DO GRUPO DA 3º IDADE DO ABRIGO FREI OTTO<sup>1</sup>

BENEFITS OF  
MASSAGE THERAPY  
& INTEGRATIVE  
PRACTICES FOR THE  
QUALITY OF LIFE  
OF THE 3RD AGE  
GROUP OF THE FREI  
OTTO SHELTER

.....  
Ana Cristina dos Santos  
ana.cristinasol@hotmail.com

Fabiola de Freitas Cardoso Silva  
fabiola.freitas2008@gmail.com

Data de submissão: 22/06/2022

Data de aprovação: 06/12/2022



Este trabalho está licenciado sob uma Licença  
Creative Commons Attribution 3.0.

## R E S U M O

A massagem é uma grande aliada na depressão, insônia, stress, dores musculares, promovendo bem-estar, acolhimento e tem grandes efeitos mecânicos e fisiológicos no corpo de quem recebe, auxiliando no equilíbrio, bem-estar e relaxamento imediato. Estabelecemos trabalhar com o grupo de idosos do Abrigo Frei Otto localizado no bairro Santa Mônica em Belo Horizonte/MG com o objetivo de realizarmos a prática da massagem clássica relaxante, associada as práticas integrativas como Cromoterapia e o Reiki para contribuirmos para que os idosos do abrigo tenham um envelhecimento muito mais saudável, com melhoria na qualidade de vida.

**Palavras-chave:** massagem; terapias complementares; idoso; promoção da saúde; qualidade de vida.

## A B S T R A C T

*Massage is a great ally in depression, insomnia, stress, muscle pain, promoting well-being, welcoming and has great mechanical and physiological effects on the recipient's body, helping with balance, well-being and immediate relaxation. We decided to work with the group of elderly people from Abrigo Frei Otto located in the Santa Mônica neighborhood in Belo Horizonte/MG with the*

1 Artigo apresentado como requisito parcial para conclusão do Curso de Bacharelado em Estética.

*objective of carrying out the practice of classic relaxing massage, associated with integrative practices such as Chromotherapy and Reiki to contribute to the elderly at the shelter. have a much healthier aging process, with improved quality of life.*

**Keywords:** *massage; complementary therapies; aged; health promotion; quality of life.*

## 1 INTRODUÇÃO

Projeções consolidadas indicam que até 2025 o número de idosos será superior a 30 milhões, e a velhice tanto poderá ser acompanhado por altos níveis de doenças crônicas quanto por saúde e bem (Dawalibi et al, 2013). A expectativa de vida dos brasileiros aumentou em 3 meses e 4 dias, de 2017 para 2018, alcançando 76,3 anos. Desde 1940, já são 30,8 anos a mais que se espera que a população viva. Os dados são das Tábuas Completas de Mortalidade, divulgadas pelo IBGE (Clelier, 2019). Segundo a mesma pesquisa, as brasileiras vivem cerca de sete anos a mais que os homens, 79,9 anos x 73 anos, respectivamente. Este fato pode estar relacionado ao cuidado com a saúde e porque lançam mão de recursos cada vez mais disponíveis para suas qualidades de vida e beleza.

A palavra massoterapia origina-se do latim e seu significado compreende “mas-so”, amassamento, e “terapia”, tratamento. Registros dessa prática são muito antigos e vêm de diferentes civilizações. No entanto, muitos acreditam que se originam de civilizações orientais e egípcias. Sacerdotes egípcios já utilizavam essa terapia, após seus banhos, acompanhados de óleos aromáticos (Cançado, 2017). Em 1952, Gertrude Beard (1887 -1971) escreveu que massagem “é o termo usado para designar certas manipulações dos tecidos moles do corpo; estas manipulações são efetuadas com maior eficiência com as mãos e são administrados

com a finalidade de produzir efeitos sobre os sistemas nervosos, muscular e respiratório e sobre a circulação sanguínea e linfática e geral” (Beard, 1952 citado por Marx e Camargo 1986, p.103).

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças como depressão e hipertensão (Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, PNPIC), através da Portaria MS/GM Nº 971, de 3 de maio de 2006. Em alguns casos, também podem ser usadas como tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas. São 29 Práticas Integrativas e Complementares oferecidas, de forma integral e gratuita, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS): Reiki, cromoterapia, apiterapia, aromaterapia, yoga, arteterapia, *ayurveda*, biodança, bioenergética, constelação familiar, dança circular, geoterapia, hipnoterapia, homeopatia, imposição das mãos-meditação, medicina antroposófica, acupuntura, naturopatia, osteopatia, ozonioterapia, plantas medicinais, quiropraxia, reflexologia, *shantala*, terapia florais, terapia comunitária integrativa, cromoterapia (Ministério da Saúde, 2006a).

A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa foi regulamentada em “fevereiro de 2006, foi publicado, por meio da Portaria nº 399/GM, o documento das Diretrizes do Pacto pela Saúde que contempla o Pacto pela Vida. Neste documento, a saúde do idoso aparece como uma das seis prioridades pactuadas entre as três esferas de governo sendo apresentada uma série de ações que visam, em última instância, à implementação de algumas das diretrizes da Política Nacional de Atenção à Saúde do Idoso” por meio da Portaria no 2.528 de 19 de outubro de 2006 (Ministério da Saúde, 2006b).

O Abrigo Frei Otto foi fundado em 23 de dezembro de 1979 pelo missionário Frei Otto, em conjunto com os vicentinos da conferência Santa Mônica, da Sociedade São Vicente de Paulo (SSVP), foram os idealizadores da obra. O abrigo é uma Instituição filantrópica, sem fins lucrativos, que visa um atendimento qualificado à pessoa idosa, assegurando os direitos constitucionais e os direitos previstos no Estatuto do Idoso. Seu foco é a busca por a promoção da qualidade de vida do idoso, garantindo o seu bem-estar físico, psíquico e social (Abrigo Frei Otto, 2021).

Inicialmente, a instituição foi criada para atender as necessidades de uma família da comunidade – Sr. Antônio Francisco Campos e Sra. Joaquina Anna Francisca, que viviam em situação de vulnerabilidade social com os seus filhos José Raimundo Tomaz, que possuía problemas de saúde; e Maria das Dores de Jesus, com necessidades especiais (Abrigo Frei Otto, 2021).

Como os pais já eram idosos e não tinham uma moradia adequada (viviam em um barraco de lona), o Frei Otto e os vicentinos sensibilizaram-se e iniciaram uma mobilização na comunidade, a fim de arrecadar recursos e construir um espaço de acolhimento à família. Ao longo dos anos, diante da necessidade da região, o Abrigo passou a acolher idosos e se transformou em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI). Atualmente o abrigo comporta 20 moradores, sendo 12 mulheres e 8 homens (Abrigo Frei Otto, 2021).

Um envelhecimento saudável e com qualidade de vida deve considerar a capacidade funcional, autonomia, integração social, autossatisfação e, fundamentalmente, a prevenção, o cuidado e a atenção integral à saúde (SBA Residencial, 2022). Envelhecer com saúde deve ser um planejamento feito durante todas as fases da vida.

A associação de massoterapia e práticas integrativas podem favorecer o relaxamento físico, espiritual promovendo o bem-estar, daquele que a recebe, há um alívio nas dores musculares e até mesmos nas articulações. A massagem não é luxo e pode ser considerada um importante aliado na prevenção ou diminuição de sinais e sintomas de doenças, obtendo o fortalecimento do sistema imunológico e melhoria de qualidade de vida. A massagem estimula o contato do massoterapeuta e paciente, desta forma esta prática reduz os custos e idas aos centros médicos de atendimentos.

Diante deste contexto, busca-se como problema de pesquisa compreender: **De que forma a combinação de massoterapia e práticas integrativas favorecem a qualidade de vida na melhor idade?**

## 1.1 Objetivo Geral

A partir do problema de pesquisa proposto, busca-se como objetivo geral:

Analisar aplicação da massoterapia como forma de melhoria na qualidade de vida de pessoas da terceira idade, abrigadas na instituição Abrigo Frei Otto.

São objetivos específicos:

- a. Adaptar técnicas de massoterapia às condições específicas de saúde e necessidades do grupo da terceira idade, criando um protocolo específico;
- b. Aplicar protocolo criado de massoterapia associada a práticas integrativas para promoção da saúde e bem-estar na população da 3ª idade;
- c. Avaliar a percepção dos envolvidos quanto à melhoria na qualidade de vida.

## 1.2 Justificativa

Justifica-se o estudo socialmente, compreendendo que todo ser humano necessita de respeito, inclusive ou primordialmente, na terceira idade em que características físicas ressaltam fragilidade e dependência o que ressalta a relevância do trabalho em ambiente social e coletivo.

Compreendendo o envelhecimento da população e situação de vulnerabilidade ainda presente no cenário atual brasileiro, que é caracterizado por problemas de ausência de apoio familiar, vínculos afetivos, renda, moradia, tratamento médico, dentre outros graves problemas, busca-se, a partir do estudo, avançar nas ações de responsabilidade social.

Neste contexto, o profissional da estética deve ter suas ações direcionadas não somente no tema da beleza e sim na saúde o que ressalta a importância do seu papel como agente de mudanças com vistas à melhoria da qualidade de vida, em especial, com o público da 3ª idade que demanda carinho e atenção.

## 2 REVISÃO TEÓRICA

### 2.1 Terceira Idade

É considerado idoso o indivíduo com 65 anos ou mais nos países desenvolvidos e 60 anos ou mais nos países em desenvolvimento (Santos, Santos, Albino, Silveira, & Nardelli, 2019). Esse é o critério adotado para fins de censo demográfico, utilizado também pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelas políticas sociais que tem como foco o envelhecimento (Brasil, 2006). Considerando que há uma redução gradativa nas taxas de fertilidade e um aumento considerável na

expectativa de vida, o número de idosos pelo mundo tem aumentado consideravelmente a cada ano (Ponce de León, Mangin, & Ballesteros, 2020). Compreendendo esta situação, houve, a partir da década de 1980, um impulso mundial pelos idosos visando um envelhecimento saudável ou ativo (World Health Organization, 2005).

O envelhecimento é um “processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de doença, e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo” (Ermindia, 1999, p. 43). Considera-se o envelhecimento como um fenômeno natural, mas que geralmente apresenta um aumento da fragilidade e vulnerabilidade, devido à influência dos agravos à saúde e do estilo de vida.

*O sentido do envelhecer, na perspectiva filosófica antiga, não foi único para os povos e civilizações. Na China, o filósofo e historiador Lao-Tsy concebe a velhice como o momento supremo da vida, enquanto Confúcio afirma que uma das mais sublimes formas de amor está no cuidado dos filhos para com os pais durante a velhice. Na Grécia, a velhice era tratada com desprezo e pavor, sobretudo pela perda da força, dos prazeres e dos sentidos, ao contrário do culto ao corpo jovial e saudável. Aristóteles tratava a velhice como algo deprimente, como condição de pessoa indigna, diminuída e que por isso deveria ser afastada do poder. No entanto, Sócrates, na obra A República, escrita por Platão, defende a ideia de que o envelhecimento não constitui um peso para a sociedade. Nos diálogos socráticos de Platão, os filhos têm obrigação de zelar pelos pais, uma vez que a velhice*

*depende tanto do caráter da pessoa quanto das condições de cuidado saudável que se pode ter durante a vida. Ao aprofundar o pensamento de Platão, Cícero - tecendo duras críticas ao preconceito, desrespeito e rejeição sobre a pessoa idosa, na obra Senectute - defende a ideia de que a velhice não pode ser vista apenas no âmbito individual, mas também no que significa nas relações sociais e de poder (Mendonça, Abigailil, Pereira, Yuste & Ribeiro, 2021).*

Na atualidade, o aumento da expectativa de vida é considerado um grande avanço da humanidade (Veras, & Oliveira, 2018) e o desenvolvimento de estudos específicos para este grupo social com o intuito de melhorá-los a qualidade de vida e bem-estar, é cada vez mais necessário.

O conceito de qualidade de vida relaciona-se à autoestima e ao bem-estar pessoal, que estão diretamente relacionados ao autocuidado, o estado emocional, o estado de saúde, a capacidade funcional, estilo de vida, interação social, suporte familiar, com o ambiente em que se vive, dentre outros (Campos, Rezende, Ferreira, Vargas, & Gonçalves, 2017).

## 2.2 Reiki

### 2.2.1 História

O Reiki foi descoberto por Mikao Usui no começo século XX após pesquisar a respeito dos métodos de cura utilizados por Budha e por Jesus Cristo, porque a imposição das mãos já era um tratamento para aqueles acometidos de alguma doença humana

e observando os estudos antigos “escritos egípcios” pode se notar a imposição das mãos como método de tratamento médico para a cura e até mesmos os gregos utilizavam-se da imposição das mãos para tratamentos nos templos (Gerber, 2007).

Mikao Usui nascido no Japão em 15 agosto de 1865 em uma vila pequena chamada de Tanisia, Distrito de Yamagata; Viveu nesta cidade do Japão e fez negócios bem sucedidos, mas depois de um tempo os negócios não caminhavam muito bem, sendo assim, Mikão Usui fez um retiro de 21 dias no monte Kurama, e em março de 1922 Mikao teve sua experiência de Satori (iluminação), onde obteve a revelação de como poderia usar a energia para curar mas sem ficar desvitalizado, criando o REIKI USUI cura através das mãos, imposição das mãos. Aplicou a energia na família e em si mesmo e a partir deste momento criou a escola Usui Reiki Ryoho Gakkai em Tóquio. Usui morreu em 09 de março de 1926 em Fukuiama (De’Carli, 1998, p.28 a 30).

### 2.2.2 Conceitos

A terapia do Reiki se dá pela transmissão de energia através da imposição das mãos, direcionamos para o corpo daquele ser que irá receber aplicação, em posições específicas como cabeça, tórax, abdômen, por todo corpo e trabalhando um pouco mais em cima dos chakras coronário, laríngeo, cardíaco, plexo solar, umbilical e básico. O Reiki tem relação com o sagrado e nos rituais utilizamos de símbolos sagrados para realizar a aplicação, o Reiki não tem vínculo com nenhuma religião (De’Carli, 1998).

A palavra Reiki que dizer REI indicando a energia do universo onde está todas as coisas do universo e KI sendo a energia vital que dá vida ao nosso corpo (De'Carli, 1998, p.19).

O aprendizado do Reiki é “feito em quatro níveis, sendo realizada a iniciação e logo ao final é feita a sintonização para que de fato você seja Reikiano<sup>2</sup> nível I ; nível II, nível III e nível IV sucessivamente” (De'Carli, 1998, p. 99).

A iniciação da terapia de Reiki pode ser através de um ritual ou não, ficando a mercê do Mestre Reiki responsável a realizar o ritual de iniciação do indivíduo que vai começar a praticar o Reiki: “as iniciações podem ser dadas uma a uma e podem constituir um belo ritual, ou podem ser feitas rapidamente, sem nenhuma cerimônia. De qualquer forma, receber a iniciação é um presente mágico”<sup>13</sup>. Segundo Mircea Eliade a iniciação implica num “segundo nascimento”:

*O nascimento iniciático implicava a morte para a existência profana.*

O esquema conservou-se tanto no hinduísmo como no budismo. [...] O Buda ensinava o caminho e os meios de morrer para a condição humana profana – quer dizer, para a escravidão e a ignorância – e renascer para a liberdade, para a beatitude e para o incondicionado do nirvana. [...] De uma religião a outra, de uma gnose ou sabedoria a outra, o tema imemorial do segundo nascimento enriquece se com novos valores, que mudam às vezes radicalmente o conteúdo da experiência. Permanece, porém, um elemento comum, um invariante, que se poderia definir da seguinte maneira: o acesso à vida espiritual implica sempre a morte para a condição profana, seguida de um novo nascimento. (ELIADE, 1992, p. 96).

Quanto aos tipos de Reiki, pode-se categorizá-los de I a IV (Quadro 1).

2 Reikeano nome dado aos praticantes de Reiki

**Quadro 1: Tipos ou categorias de Reiki**

Tipo ou categoria	Nível	Definição
I	Iniciação	Os canais de energia são abertos e aprende as posições básicas do tratamento corpo físico, aplicando em você mesmo, nas plantas e em outras pessoas.
II	Transcendendo o Espaço Tempo	Neste nível o Reikiano aprende os três primeiros símbolos que vão potencializar a cura física emocional e mental
III	Nível de Mestre interior, consciência	É a primeira parte para se tornar mestre em Reiki, e é neste nível aprende o quarto símbolo que potencializa o tratamento corpo espiritual.
IV	Instrutor	Neste nível se torna um instrutor e aprende -se o 5º, 6º e 7º símbolo que são usados para sintonizações.

Fonte: (De'Carli, 1998, p. 99).

### 2.2.3 Vantagens/benefícios Reiki

O Reiki é uma prática complementar da saúde, que auxilia no alívio das emoções a exemplo, medo, raiva, tristeza e depressão e também atua no stress, é percebido uma melhora gradativa nos pacientes que se submetem ao Reiki, percebe-se mudanças fisiológicas, e melhora a imunidade há de fato uma melhora real no que tange o bem-estar emocional dos pacientes. Tem sido indicada para cura de ferimentos, cortes, queimaduras, dores de cabeça, TPM, problemas de coluna, angústia, síndrome do pânico e depressão (Ramos & Ramos, 2005, p.112).

Para população idosa a terapia do Reiki promove um grande alívio para dores fortes bem como dores crônicas e a prática do Reiki é uma ferramenta valiosa no cuidado, bem estar físico, emocional, psicológico do indivíduo, promovendo qualidade de vida, apresentando como uma prevenção e lembrando que o Reiki faz parte das terapias das Práticas Integrativas e Complementares (PICs), que proporciona ao indivíduo obter seu equilíbrio, bem estar e qualidade de vida, levando-o a uma prevenção e evitando que o mesmo possa se acometer de doenças (Glass, Lima & Nascimento, 2021).

*“A população estudada foram 14 idosos. Realizou-se entrevista semi estruturada, aplicação da escala de Avaliação de Ansiedade de Hamilton para os idosos antes e após a aplicação do Reiki. Após aplicada a escala de Ansiedade de Hamilton, foram selecionados 05 idosos para a realização do Reiki. Dos 05 idosos selecionados apenas 02 idosos aceitaram*

*a aplicação das (3) três sessões de Reiki. Organizou-se a análise e interpretação dos dados qualitativos através da análise de conteúdo. A análise quantitativa foi realizada a partir dos resultados da Escala de Ansiedade de Hamilton. Os resultados da pesquisa apontaram que 100% dos idosos pesquisados institucionalizados apresentaram nível de ansiedade, sendo 64,29% nível leve; 28,57% nível moderado; 7,14% nível intenso. Os idosos que aceitaram receber a aplicação de Reiki tiveram diminuição de ansiedade do nível moderado para leve. A contribuição do Reiki na percepção dos idosos foi relacionada à sensação de calma, diminuição da dor nas pernas, relaxamento, leveza e conexão com Deus, além do controle da ansiedade. O Reiki é uma técnica que pode ser utilizada pelo enfermeiro na assistência humanizada aos idosos institucionalizados, como forma de melhorar o controle da ansiedade” (Oliveira, 2015)*

O Reiki proporciona o realinhamento dos Chacras, maior clareza mental, redução estresse, remoção de bloqueios emocionais e mentais, assistência no equilíbrio das emoções de acordo com Barnett et al. (1996, p.54).

### 2.2.4 Símbolos Reiki

Quanto a simbologia, o Reiki possui diferentes símbolos. De acordo com autores De'Carli, (1998, p.42) e Ellyard (2004, p.75) são descritas no quadro 2.

### Quadro 2: Simbologia aplicada ao Reiki

Símbolo	Significado
<p>1º Símbolo: Cho Ku Rei</p> 	<p>símbolo significa “luz”, e é sempre bom enviar ou receber essa energia.</p>
<p>2º Símbolo: Sei He Ki</p> 	<p>em um significado muito forte, ele representa a conexão entre Deus e o homem. esse termo tem o significado “Deus e o Homem se tornam um”.</p>
<p>3º Símbolo: Hon Sha Ze Sho Nen</p> 	<p>“nem passado, nem presente, nem futuro” Através dele, podemos reprogramar o foco dos nossos principais problemas enviando a energia Reiki ao passado</p>
<p>4º Símbolo: Dai Ko Myo</p> 	<p>significa “grande luz brilhante” ou “luz clara e brilhante”. Esse símbolo vem dos kangis japoneses e simboliza a cura da alma</p>

Fonte: (De’Carli,1998, p.42)

Em primeiro lugar para se usar, aplicar os símbolos é necessário fazer o traçado correto dos mesmos com os dedos, com o olhar, mentalmente e pronunciar o nome do símbolo.

Símbolo: Cho Ku Rei - é usado no nível I, age e ativa a energia, sendo usado na cura do corpo físico e traz grande quantidade de energia cósmica para o local onde é aplicado este símbolo traz luz para o consciente, e pode ser aplicado energizando e protegendo alimentos, cristais, lugares, objetos, pessoas, pode também ser aplicados diretamente nos chackras bloqueados, transmutando assim as emoções que estão negativas de ciúmes, por raiva para um nível mais elevado filtrando as energias que passam por ali, o que vai determinar é a intenção desta ação do símbolo (Ramos & Ramos 2005, p. 191).

Símbolo Sei He Ki e Hon Sha Ze Sho Nen são usados no nível II; o símbolo SeiHe Ki atua nas emoções do indivíduo e restitui a harmonia emocional O símbolo Hon-Sha-Ze-Sho-Nen significa símbolo da compaixão, é visto como “a divindade, em mim, alcança a divindade, em ti, para promover luz e paz”. Este trabalha o mental do ser humano (Ramos & Ramos, 2005). Com estes símbolos a partir do nível II o reikiano pode além de aplicar presencial poderá também transmitir o reiki á distancia (Ramos & Ramos, 2005). O 4º Símbolo Dai Ko Myo é usado no nível III, ou seja, nível do mestre interior, consciência, este é usado quando se torna um mestre em reiki. Este símbolo potencializa o tratamento corpo espiritual. Neste nível recebe-se os ensinamentos a respeito de como realizar a iniciação de novos reikianos e os símbolos DAI KOO MIO (Ramos & Ramos, 2005; De´Carli, 1998, p.42).

## 2.3 Associação do Reiki a Massagem Relaxante

*O que é a massagem relaxante?*

A massagem relaxante reduz a depressão, a ansiedade, o estresse e melhora a frequência cardíaca, pode também levar ao aumento da atividade vagal e diminuição dos níveis de cortisol no estresse. A massagem quando associada as técnicas complementares a, a exemplo a terapia Reiki, apresenta resultados excelentes para uma boa qualidade vida, trata-se de uma prevenção, há uma redução dos sintomas de estresse e ansiedade, como também a insônia, a fadiga, tensão, dores, este relaxamento com Reiki, melhora nitidamente o humor e a energia do indivíduo.

Após a massagem, aplica-se 10 minutos de Reiki no paciente, promovendo a mesma qualidade de sono, bem-estar, relaxamento, alívio das dores, redução dos níveis de ansiedade e estresse, além de proporcionar uma leveza, uma paz, um bem-estar (Kurebayashi et al., 2016).

### 2.3.1 Estudo anterior

Realizado um estudo exploratório de campo com uma população idosa de uma instituição que possui quatorze (14) integrantes idosos com níveis de ansiedade assoberbados, destes 14 foram selecionados cinco (05), mas apenas dois (02) idosos aceitaram participar e receber as sessões de Reiki; foi aplicado a terapia Reiki e foi observado que houve uma melhora no nível de ansiedade que foi de moderada a leve. O fato dos mesmos terem aceitado a participar e receber o Reiki,

se abrirem para receber, gerou nos mesmos uma sensação de calma, alívio das dores nas pernas, proporcionou relaxamento, leveza, controle mesmo da ansiedade e aproximação, conexão com DEUS (Oliveira, 2015).

*“Este estudo tem como objetivo de identificar a contribuição do Reiki no controle da ansiedade dos idosos institucionalizados em uma instituição de longa permanência. Pesquisa de abordagem quali-quantitativa, descritiva, exploratória e de campo. A população estudada foram 14 idosos. Realizou-se entrevista semi estruturada, aplicação da escala de Avaliação de Ansiedade de Hamilton para os idosos antes e após a aplicação do Reiki. Após aplicada a escala de Ansiedade de Hamilton, foram selecionados 05 idosos para a realização do Reiki. Dos 05 idosos selecionados apenas 02 idosos aceitaram a aplicação das (3) três sessões de Reiki. Organizou-se a análise e interpretação dos dados qualitativos através da análise de conteúdo. A análise quantitativa foi realizada a partir dos resultados da Escala de Ansiedade de Hamilton. Os resultados da pesquisa apontaram que 100% dos idosos pesquisados institucionalizados apresentaram nível de ansiedade, sendo 64,29% nível leve; 28,57% nível moderado; 7,14% nível intenso. Os idosos que aceitaram receber a aplicação de Reiki tiveram diminuição de ansiedade do nível moderado para leve. A contribuição do Reiki na percepção dos idosos foi relacionada à sensação de calma, diminuição da dor nas pernas, relaxamento, leveza e conexão com Deus, além do controle*

*da ansiedade. O Reiki é uma técnica que pode ser utilizada pelo enfermeiro na assistência humanizada aos idosos institucionalizados, como forma de melhorar o controle da ansiedade. Sugere-se a continuação da pesquisa com a aplicação do Reiki nos idosos e na equipe multiprofissional que atua na instituição de longa permanência (Oliveira, ,2015).*

## 2.4 Conceito massagem na terceira idade e seus benefícios

A massagem relaxante na terceira idade é relevante na realidade atual porque contextualiza a qualidade de vida e bem-estar. A massagem juntamente associada com outras terapias das PICs pratica integrativas e complementares, buscam elevar a autoestima, bem como sua própria aparência além de promover o alívio de dores musculares e tensões que estão presentes neste ciclo de vida; A massagem para terceira idade tem um cunho de relaxamento, bem-estar físico, mental, além do espiritual. A massagem associada ao reiki auxilia no processo de redução da ansiedade, depressão, potencializando assim um reequilíbrio energético. A massagem na população idosa consiste nas técnicas de amassamento e pressão sobre as costas, pescoço, passando pela torácica, lombar, glúteo, coxas até os pés com uma duração de 20 minutos, para que não seja cansativo para população idosa. A massagem associada a outras técnicas complementares pode ser utilizada com a população idosa no intuito de realizar um tratamento adequado realizado pelo menos uma vez por semana; porque os benefícios deste tratamento para este grupo é proporcionar uma redução de

sintomas de estresse e ansiedade, insônia, tensão, dor, melhora visível do humor e da energia. As terapias de massagem relaxante combinada com reiki produzem melhores resultados, quando juntas na mesma terapia promovem bem-estar físico e emocional. (Kurebayashi et al., 2016).

### 3 METODOLOGIA

Neste trabalho pretendeu-se realizar a pesquisa em duas fases. A primeira fase iniciamos de forma descritiva e onde contamos com revisão de conteúdo/artigos que relacionam Reiki, massagem e terceira idade. Segundo Vergara (2009, p. 42), a pesquisa descritiva expõe características de determinada população ou de determinado fenômeno [...]. A segunda fase metodológica contou com pesquisa de campo onde pretendeu-se aplicar a técnica combinada de Reiki e massagem relaxante nos vinte (20) moradores idosos do Abrigo Frei Otto distribuídos da seguinte forma doze (12) mulheres e oito (08) homens.

A partir do consentimento dos gestores, voluntários e idosos envolvidos através do TCLE -Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A). Foi realizado protocolo de campo, a qual teve como etapa final a avaliação da técnica, observação dos participantes, análise documental, estudo de casos e resultados percebidos de ambas a parte (Dalfofo, 2008).

Segundo Vergara (2009, p.42), a pesquisa descritiva expõe características de determinada população ou determinado fenômeno [...]. Pretendemos destacar e mostrar os resultados desta pesquisa campo quanto a importância do toque na vida da comunidade idosa, vamos analisar, discutir e evidenciar

os efeitos que serão proporcionados a respeito da técnica de massagem associada ao reiki em uma técnica de massagem gerontológica epicrânia (massagem na cabeça) e dorsal (nas costas) promovendo bem estar dos idosos independente de sexo.

A coleta dos dados foi feita a partir de uma ficha anamnese com informações gerais sobre o estado da saúde física, bem como informações sobre prática de atividades físicas, hábitos alimentares, qualidade de sono e informação da vida social dos mesmos e até o humor de cada um. Abordamos ao idosos, voluntários no que tange ao comportamento de cada um a partir do momento que começaram a receber as massagens associadas ao reiki, verificando seus sentimentos emoções, melhora na qualidade de vida e relacionamentos interpessoais, levantando a respeito da Autoestima e bem-estar de cada idosos envolvido.

Nosso trabalho tem como objetivo demonstrar e proporcionar os efeitos gerais que a técnica de massagem associada a terapia de reiki pode proporcionar aos moradores idosos do Abrigo Frei Otto, seguindo todos critérios quando a biossegurança, promovendo os cuidados quanto a integridade dos idosos e de todos os envolvidos na ação. Segundo Merrian (2002) dá ênfase que poderão ser descritos também a respeito de ilustração, os relatos feitos dos diversos idosos que relatam sobre a ação (fenômeno) ou situação descrevendo a dinâmica da situação estudada.

Aplicamos um questionário qualitativo de forma a investigar a qualidade de vida dos idosos do Abrigo Frei Otto, verificando sob os aspectos emocionais, psicológicos e físicos, vividos por cada um no local. Este grupo conta com vinte (20) idosos, sendo 12 mulheres e 8 homens.

Com a pandemia “COVID 19” a autoestima, solidão, depressão dentre outros,

aumentaram consideravelmente porque ficaram impossibilitados de ter acesso as visitas sociais dos familiares e da comunidade do bairro Santa Mônica.

Diante disto nos propusemos a realizar este objeto de pesquisa qualitativa verificando sob os aspectos emocionais, psicológicos e físicos, vividos por cada um no Abrigo Frei Otto situado no bairro Santa Mônica em Belo Horizonte/MG.

Ressaltamos que a referida pesquisa foi realizada por meio do questionário, que foram respondidos pelo próprio idoso entrevistado ou pelo voluntário do local que o acompanha. O nosso objeto de investigação “questionário” permite que o respondente seja livre ao responder.

Baseada na resposta de cada idoso, fizemos uma avaliação conjunta, para verificarmos quanto as terapias que serão aplicadas, no intuito de verificar qual será mais indicada indo de encontro a real necessidade de cada um. Realizando uma (01) terapia ou associando as duas (02) terapias “Massagem & Reiki”, para que possamos obter eficácia nos procedimentos terapêuticos e assim alcançarmos nosso objetivo levar autoestima, bem-estar, qualidade de vida para os idosos do Abrigo Frei Otto.

Dos objetivos, método e resultados dos artigos serão descritos no capítulo de resultados deste trabalho de conclusão de curso.

## 3.1 Roteiro das atividades

### 3.1.1 Prática

Inicialmente aplicaremos um Questionário de avaliação de qualidade de vida para que os próprios idosos ou o cuidador voluntário possam nos orientar informações

referente a qualidade vida, saúde e informações emocionais/psicológicas dos mesmos naquele ambiente e assim traçarmos o script de tratamento dentro da relação já previamente combinada (massagem pés e mãos associadas a terapia de Reiki Usui). Na sequência promoveremos as massagens com os devidos cuidados e atenção aos idosos, aplicando de forma adaptada e de acordo com as condições específicas de cada idoso do Abrigo Frei Otto porque cada ser é único.

Realizaremos massagem nas mãos e depois nos pés estimulando pontos de reflexologia para fluir energia para todo o corpo e proporcionar relaxamento, calma e bem-estar; estas terapias serão realizadas em um tempo estimado de 15 minutos para os pés e nas mãos 10 minutos e logo a seguir aplicamos o Reiki Usui destinando a estes 5 minutos, toda prática em torno dos idosos no tempo estimado de 30 minutos, para não ser cansativo para os idosos. Utilizaremos movimentos suaves nas mãos e nos pés, observando e nos inteirando da real condição de cada um, atentas aos mesmos, quanto a queixa de dores nas articulações, para evitarmos uma rigidez por parte deles referente ao membro trabalhado e proporcionando o alívio de dor que cada um esteja sentido.

Os recursos de materiais utilizados, serão cremes neutros hipoalergênicos, óleo de coco natural puro, óleos essenciais (laranja doce, lavanda) para estimular auto estima, bem estar e relaxamento, vamos utilizar o recurso de musicoterapia, levando um mini aparelho de som e pen-drive com uma seleção de músicas relaxantes ao som de passarinhos de águas um verdadeiro encontro com a natureza; introduziremos também no ambiente de atendimento o difusor de aromas utilizando da essência de laranja com canela que promove uma serenidade, paz e relaxamento.

Relatamos que para higienização das ferramentas de trabalho e até mesmo assepsia quanto aos pés e mãos dos nossos pacientes idosos, utilizaremos chumaço de algodão umedecido em álcool 70% para efetiva higienização. Observando que utilizaremos de todos os recursos disponíveis, como máscaras, jalecos, luvas para seguir as orientações do serviço de saúde tendo em vista o atual momento da pandemia COVID-19 em que vivemos. Oportunamente iremos registrar através de fotografias bem como vídeos, ressaltando que serão registrados apenas os membros dos idosos que receberão os atendimentos, preservando assim sua identidade.

Realizaremos também um atendimento a equipe de voluntários, ou seja, vamos proporcionar um mimo, vamos cuidar de quem cuida, ofertando a *Quick massage* um atendimento especial; através do trabalho de voluntariado, “massoterapeuta Warley Soares”. A *Quick* será realizada no tempo estimado de 10 minutos para cada voluntário, proporcionando um cuidado, um afago, um refinamento coletivo de bem-estar e positividade nos relacionamentos ali construídos.

Este trabalho de atenção e de cuidado ao idoso será realizado em (01) um dia, com duração de (03) três horas para realização deste atendimento.

### 3.1.2 Materiais (recursos) utilizados

- Questionário de Avaliação de Qualidade de Vida;
- Creme neutro hipoalergênico;
- Óleo natural puro de coco;
- Óleos essenciais (laranja doce- lavanda);

- Musicoterapia (mini -aparelho som /pen-drive com seleção de músicas relaxantes);
- Essências (laranja e canela);
- Difusor de aromas;
- Álcool 70%;
- Luvas;
- Cadeira *Quick-Massage*;
- Mão-de-obra voluntária (convidado massoterapeuta voluntario);
- Lençol para encosto rosto (cadeira *quick massage*);
- Algodão;
- Jaleco;
- Touca proteção cabelos.

### 3.1.3 Duração da prática

A prática a ser desenvolvida com uma duração de (3) três horas.

### 3.1.4 Duração plano de atendimento

Desenvolveremos o plano de atendimento aos idosos em um período de 01 (um) dia; faremos em data acordada com a direção do Abrigo Frei Otto.

## 3.2 Questionário

Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida - *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-bref)*.

## 4 RESULTADOS

Os resultados da nossa ação social foi avaliado em dois momentos antes, quando verificamos as limitações de cada um e dando enfoque a um atendimento humanizado personalizado indo de encontro as reais necessidades de cada morador do Abrigo Frei Otto e sempre acompanhados dos cuidadores, realizamos a higienização dos pés dos idosos e na sequência realizamos massagem nos pés com creme de massagem hipoalergênicos, associados ao óleo vegetal 100% puro e a gotas de óleos essenciais de anis estrelado que é extremamente relaxante, traz alegrias e auxilia com relação a aspectos de tensão e até medos; utilizamos também nas massagens o Menta piperita proporciona energia, conforto e equilíbrio, além de agir positivamente sobre esgotamento físico e mental, ajuda em sintomas de depressão, outro recurso utilizado foi borrifar pelo espaço a essência de laranja com canela intensificando ainda mais o olfato, proporcionando um ambiente alegre, acolhedor, conferindo notas de alegria e carinho naquele ambiente .

Ao realizarmos as massagens percebemos o quanto os idosos se entregavam, se rendiam aos cuidados e quando finalizávamos queriam mais ou até mesmo não queriam que parássemos de realizar as massagens. Após todos receberem as massagens, aplicamos Reiki Usui estendendo nossas mãos sob cada parte do corpo “chackras” para canalizar a energia vital universal, com o propósito de proporcionar equilíbrio do corpo e da mente e prolongar a harmonia, a sensação de paz e relaxamento. Realizamos entrevista qualitativa, sendo nosso instrumento de coleta, um questionário de qualidade de vida contendo vinte e seis (26) perguntas, referente

a qualidade de vida, saúde e informações emocionais/psicológicas dos mesmos naquele ambiente; o questionário foi respondido em sua maioria pelos cuidadores, a qual através do questionário tivemos a possibilidade de conhecer melhor as necessidades e tipo de vida de cada idoso do abrigo; este questionário foi realizado com população idosa de faixa etária de 69 anos a 84 anos de idade.

Os idosos do abrigo, na sua maioria tem comorbidades como demência, esquizofrenia e outras. Percebemos visivelmente que após a prática da massagem e Reiki os idosos ficaram mais calmos e felizes, percebemos no rosto de cada idoso com relação ao relaxamento obtido, o alívio das dores e até mesmo da rigidez das articulações, e muito gratos pelo momento que proporcionamos a eles foram quatro (04) horas de puro amor e cuidados. Aproveitamos e entendemos o nosso atendimento no sentido de cuidar também de quem cuida e proporcionamos ao corpo administrativo como cozinheiras, assistente de limpeza e cuidadores a recebem também massagem, ofertando a *Quick Massage* associada a Tok Sen e cromoterapia, o que proporcionou muita alegria e bem-estar ao corpo administrativo, que queixavam de dores na lombar e que até estavam tomando anti-inflamatórios para estarem ali naquele exato momento prestando os cuidados aos idosos do abrigo. Foi mágico o que cada um de nós sentimos naquele abrigo, foi gratificante sentir o carinho, o abraço de cada idoso, o DEUS te abençoe minha filha e te proteja que alguns idosos conseguiram expressar mediante ao bem-estar e paz que sentiam após as terapias realizadas. Segue o resultado através dos gráficos quanto a percepção de pontos relevantes em relação a qualidade de vida dos mesmos no abrigo.

#### 4.1 Fotos da ação realizada

Foto 1 - Aplicação reflexologia



Foto 2 - Aplicação reflexologia e Reiki



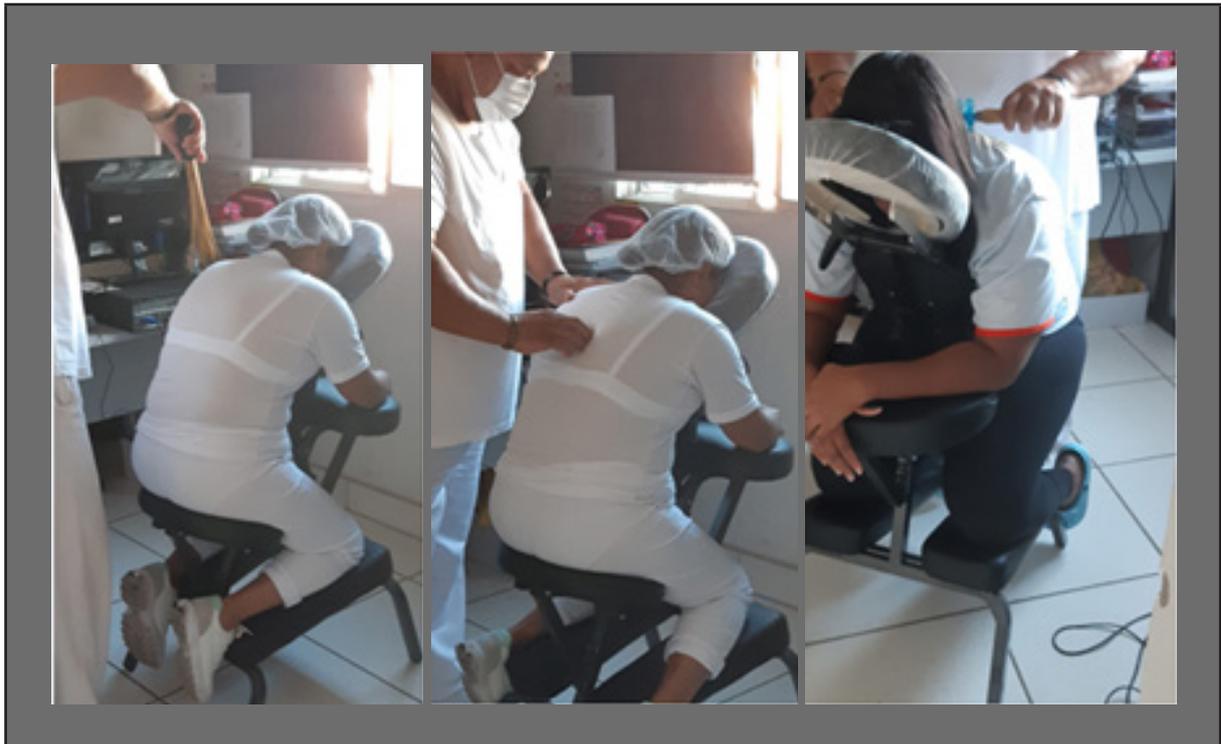
Foto 3 - Aplicação reflexologia e Reiki



Foto 4 - Aplicação reflexologia e Reiki



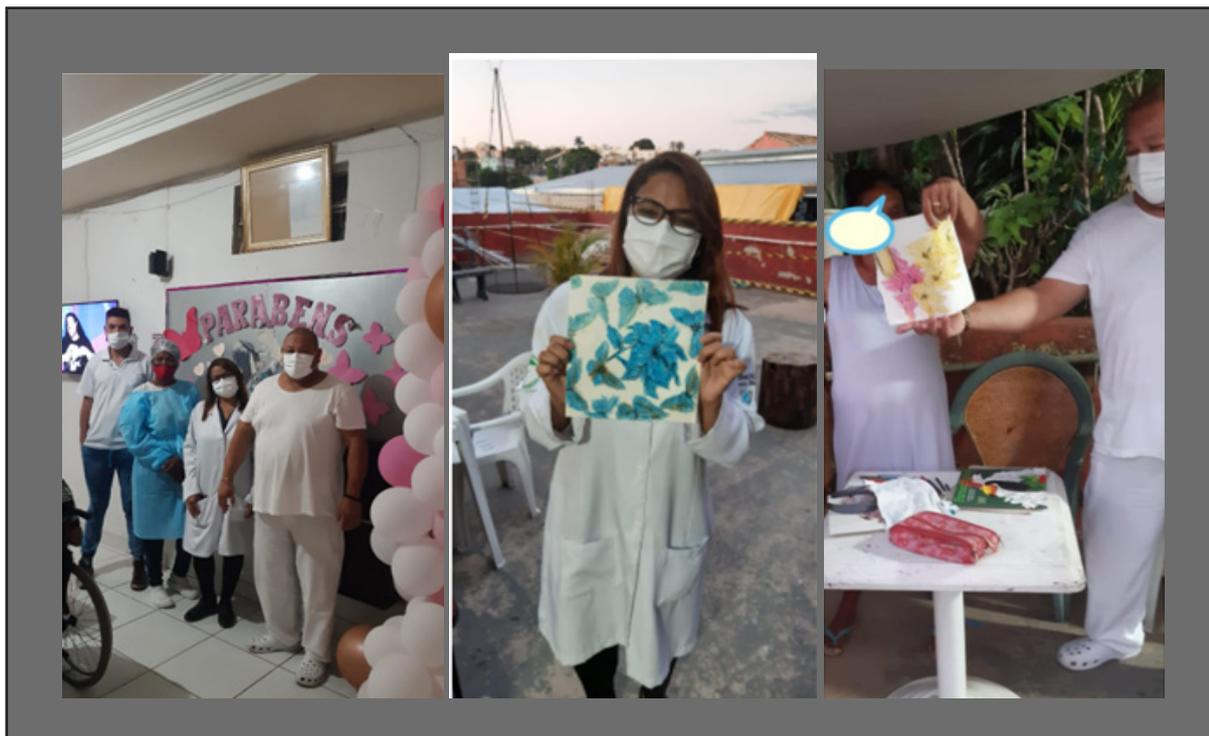
**Foto 5 - Aplicação Quick-Massage e Tok-Sen**



**Foto 6 - Equipe multidisciplinar e arte realizada por idosa presenteado a voluntária ação social**

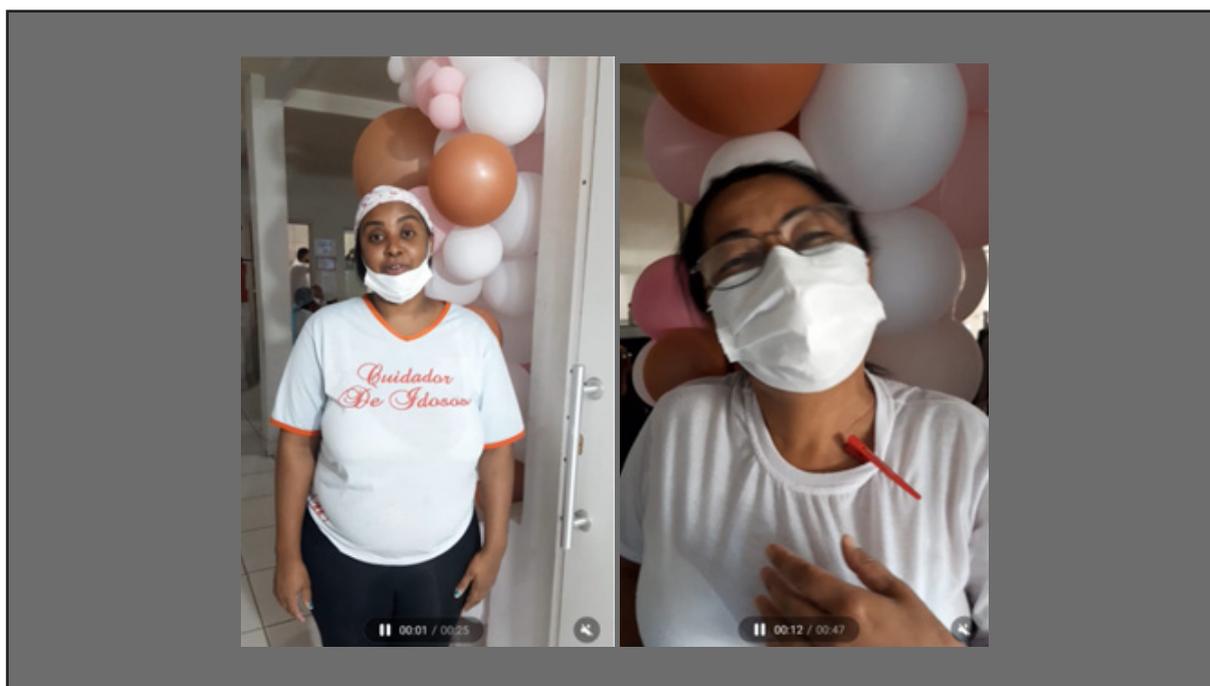


**Foto 7 - Equipe multidisciplinar e arte realizada por idosos apresentado a voluntária ação social**



## 4.2 Vídeos (depoimentos)

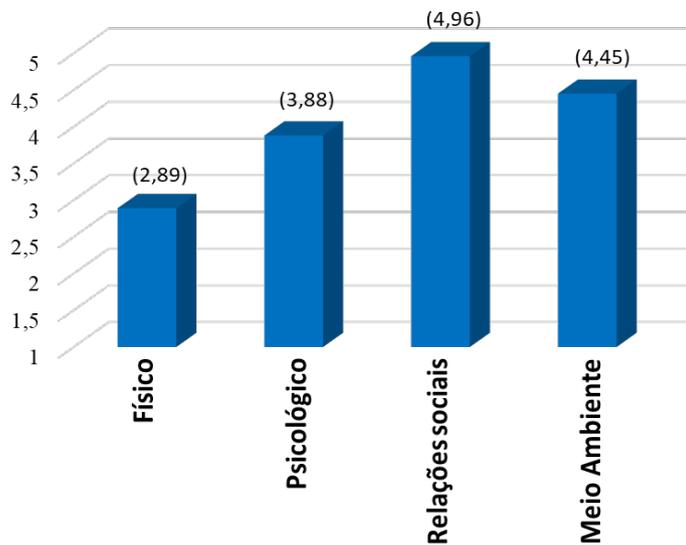
**Vídeo 1 - Depoimento cuidadora Vídeo 2 - Depoimento assist. Administrativo (cozinheira)**



Notas: Vídeos e fotos realizadas mediante consentimento dos participantes.

## 4.3 Gráficos

Gráfico 1 - Qualidade de Vida - WHOQOL-Bref



Notas: Qualidade de Vida Global = 3,9.

Percepção Geral da Saúde = 4,07;

Respondentes = 14

## 5 CONCLUSÃO

Acolhemos aos idosos de forma humanizada com carinho e total respeito, percebemos que cada colaborador integrante da equipe de assistência ao idoso do abrigo, possuem papel importante na assistência aos mesmos e todos visando e proporcionando cuidados para uma qualidade vida e bem-estar dos idosos. Observamos a boa comunicação e união da equipe no trato com os idosos e ambiente limpo e harmonizado.

A dificuldade a qual encontramos para realizar este trabalho foi aguardar se de fato poderíamos realizar o trabalho de forma presencial. Visto que, logo no início do desenvolvimento do trabalho, surgiu nova cepa da COVID-19, por isso o abrigo se fechou para visitas e só abriu no mês de maio de 2022 para visitação.

Com relação a receptividade dos participantes foi explícita a positividade nesta ação em todos os aspectos e demonstraram interesse e expectativa durante a realização das ações realizadas. Alegando que sempre seremos bem-vindos para realizar a ação pois os idosos estavam mais relaxados e calmos, absorvendo bem todas as terapias realizadas.

Nossas perspectivas futuras geram em prol, para que possamos utilizar de todos os recursos e ferramentas que temos em mãos, através do curso de estética, para ofertar cada vez mais cuidados com a população da terceira idade do Abrigo. Além disso, é importante buscar parcerias na área de dermatologia, fisioterapia e muitas outras para trabalharmos em conjunto. Assim é importante ofertar uma gama de atendimentos que possam permear uma melhor qualidade de vida, bem-estar físico, emocional e espiritual para esta comunidade.

- Abrigo Frei Otto.** 2021. Quem Somos. Disponível em: <https://www.abrigofreiotto.org.br/> Acesso em 19/Set/2021.
- Abrigo Frei Otto.**2021. Transparência. Disponível em: <https://www.abrigofreiotto.org.br/transparencia> Acesso: em 19/Set/2021.
- Abrigo Frei Otto.** 2022. Missão, valores. Disponível em: <https://www.abrigofreiotto.org.br/sobre-o-abrigo-frei-otto> Acesso em 22/março/2022.
- Barnett, L. et al.** (1996) *Reiki energy medicine: bringing healing touch into home, hospital and hospice*. Canada: healing Arts Press. Acesso: em 21/set/2021.
- Beard,** 1952 citado Marx, A. G.; Camargo, M. C. (1986). *Fisioterapia no edema linfático*. Panamed, São Paulo. Artes Gráficas, 1986.
- Benefícios físicos e Mentais da Massagem Terapêutica.**(2020). [www.conhecer.org.br/enciclop/2020B,2020](http://www.conhecer.org.br/enciclop/2020B,2020).
- Campos, A.C.V. et al.** (2017). Funcionalidade familiar de idosos brasileiros residentes em comunidade. *Acta Paulista de Enfermagem* [online]. 30(4) [Acesso em 30 Março 2022], pp. 358-367. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0194201700053>>.
- Cançado, J.** (2017). *Do-in: a milenar arte chinesa de acupuntura com os dedos*. 50 ed. Ground. 320 p.
- Clelier, C.** (2019). *Expectativa de vida dos brasileiros aumenta para 76,3 anos em 2018*. Agência IBGE Notícias. 28 nov. 2019. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/26103-expectativa-de-vida-dos-brasileiros-aumenta-para-76-3-anos-em-2018>. Acesso em: 13 set. 2021.
- Cruz, D.T.& Barcelos, P.G.S.** (2016). *Terapias de estética em spas voltados ao bem-estar para a terceira idade*.
- Dalfovo, M. S., Lana, R. A., & Silveira, A.** (2008). Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. *Revista interdisciplinar científica aplicada*, 2(3), 1-13.
- Dawalibi, N.W., et al.** (2013). Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. *Estudos de Psicologia* (Campinas) [online]. 30 (3) [Acesso em 30 Março 2022], p. 393-403. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2013000300009>>.
- <https://www.scielo.org/articulo/sausoc/2021.v30n2/e200260/pt/,2021> Acesso 21/Set/2021.
- De'Carli, J.** (1998). *Reiki Universal: Sistema Usui, Tibetano, Osho e Kahuna*. São Paulo: Mandras Publicações.
- Eliade, M.** *Tratado de história das religiões*. São Paulo: Martins Fontes, 1992.
- Ellyard, L.**(2004). *Reiki curandeiro: a complete guide to the path and practice of Reiki*, EUA, LOTUS RESS. Disponível em: [https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/3174/3/PG\\_AdrianaMachado.pdf](https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/3174/3/PG_AdrianaMachado.pdf).
- Erminda, J. G.** (1999). Processo de envelhecimento. In: Costa, M. A. M. et al. (Org.). *O idoso: problemas e realidade*. Coimbra: Formasau.
- Gerber, R.** (2007). *Medicina Vibracional: uma medicina para o futuro*. São Paulo: Cultrix, p. 233. Disponível em: file:///H:/6%20PERIODO/TCC%20-%20PROF%20AMANDA/1529-3570-1-PB.pdf).
- Glass, L., Lima, N.W.& Nascimento, M.M.** (2021). Práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde do Brasil: disputas político-epistemológicas. *Saúde e Sociedade* [online]. 30(2) [acessado 23 março 2022], e200260. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-12902021200260>>.
- Kurebayashi, L.F.S.; et al.** (2016). Massage and Reiki used to reduce stress and anxiety: Randomized Clinical Trial. *Revista Latino-Americana de Enfermagem* [online]. 24 [Acesso em 30 março 2022], e2834. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1518-8345.1614.2834>>.
- Marx, A. G.; Camargo, M. C.** (1986). *Fisioterapia no edema linfático*. Panamed, São Paulo.
- Mendonça, J. M. B. D., Abigailil, A. P. D. C., Pereira, P. A. P., Yuste, A., & Ribeiro, J. H. D. S.** (2021). O sentido do envelhecer para o idoso dependente. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26, 57-65.
- Merriam, S. B.** (2002). *Qualitative Research in Practice: Examples For discussion and Analysis*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers.
- Ministério da Saúde.** (2006a). Portaria GM/MS nº 971 de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde.
- Ministério da Saúde.** (2006b). Portaria nº 2.528 de 19 de outubro de 2006. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/20>

- 06/prt2528\_19\_10\_2006.html  
Acesso: 21/Set/2021.
- O**liveira, C.(2015). Aplicação do Reiki no controle da ansiedade de idosos institucionalizados. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel, no Curso de Enfermagem) Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC.<http://repositorio.unesc.net/handle/1/8505>.
- P**ráticas Integrativas e Complementares (PICS): *quais são e para que servem*. (2021).Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares> Acesso em 19/Set/2021.
- P**ráticas integrativas e complementares (PICS): *Avanços e desafios para a promoção da saúde de idosos*. (2021).Disponível em: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/1256> Acesso: em 19/Set/2021.
- P**once de León L, Mangin JPL, Ballesteros S. (2020). Psychosocial determinants of quality of life and active aging: a structural equation model. *Int J Environ Res Public Health*.
- R**amos, S. & Ramos, J.A. (2005). *Reiki as raízes japonesas: O tronco, ramos, folhas e alguns frutos*. Portugal: ed. Dinalivro.
- F**erreira, R.S.S. & Possebon,F.& Eliade, M. *O Reiki e o Sagrado. O sagrado e o profano*. Tradução Rogério Fernandes. São Paulo: Martins Fontes, 1992. (<https://facasc.emnuvens.com.br/ret/article/view/1529>).
- S**antos, V. Ávila, da Silva Santos, Álvaro., Albino, .A., da Silveira, R.E. e Gaudenci Nardelli, G. 2019. Sobre a Psicanálise e o Envelhecimento: Focalizando a Produção Científica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 35, (mar. 2019).
- S**ilva, R. & Nascimento, V., Barbosa, M, Santos, E., Santos, J & Almeida, M. (2016). Análise reflexiva sobre o desempenho do enfermeiro como mediador da assistência em saúde. *Enfermagem Brasil*. 15. 109. 10.33233/eb.v15i2.174.
- S**BA residencial. (2022). Envelhecimento e qualidade de vida. 2022.disponível em <https://www.sbaresidencial.org.br/simposio-com-a-rainha-silvia-da-suecia-2-3-2/> acesso em 19/Set/2021.
- S**oares, J., Silva, N., Oliveira, S., & Barros, Z. (2018). A massagem como técnica terapêutica na assistência à saúde e bem-estar do idoso. *ID on line. Revista de psicologia*, 12(40), 807-814. doi:<https://doi.org/10.14295/online.v12i40.1161>.
- S**ousa, A. P. O; Oliveira, S. N., & Faria, W. J. J. (2020). Massagem relaxante: os benefícios para o estresse.
- V**eras, R.P. & Oliveira, M. (2018). envelhecer no brasil: a construção de um modelo de cuidado. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(6), 1929 – 1936.
- V**ergara, S.C. (2009).Projetos e relatórios de pesquisas em administração. 11ªed.Atlas: São Paulo,2009.
- W**orld Health Organization (WHO). (2005).Envelhecimento ativo: uma política de saúde.Tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf)

## APÊNDICES

### Apêndice A - TCLE - Termos de Consentimento Livre e Esclarecido

#### Termo de Livre Consentimento e Esclarecido (TCLE)

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, do projeto de pesquisa “Benefícios da massoterapia & práticas integrativas para qualidade de vida do grupo da 3º idade do Abrigo Frei Otto”, de responsabilidade da pesquisadora Ana Cristina dos Santos e Fabíola de Freitas Cardoso Silva, alunas do 6 período do curso de Bacharelado em Estética da Universidade FUMEC.

Essa ação social será realizada no dia \_\_\_\_\_, abrigadas na instituição Frei Otto. Não é obrigatório a sua participação em todas as atividades, e a sua identidade não será divulgada. Essa pesquisa será utilizada para fins educacionais. Solicitamos sua autorização para fotografar os procedimentos para ilustrarmos nosso Trabalho de Conclusão de Curso.

Leia cuidadosamente o que segue e me pergunte sobre qualquer dúvida que você tiver. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso aceite fazer parte do estudo, assine ao final deste documento.

Declaro ter sido esclarecido sobre os seguintes pontos:

1. O trabalho tem por objetivo: **Analisar aplicação da massoterapia como forma de melhoria na qualidade de vida de pessoas da terceira idade.**
2. A minha participação nesta pesquisa consistirá em participar de ações de Reiki e massagem relaxante.
3. Ao participar desse trabalho contribuo com trabalho de conclusão de curso do Bacharelado em Estética da Universidade FUMEC.
5. A minha participação neste projeto deverá ter a duração de 20 minutos.
6. Não terei nenhuma despesa ao participar da pesquisa e poderei deixar de participar ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e não sofrerei qualquer prejuízo.
7. Fui informado e estou ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por minha participação.
8. Meu nome será mantido em sigilo, assegurando assim a minha privacidade, e se eu desejar terei livre acesso a todas as informações, fotografias e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que eu queira saber antes, durante e depois da minha participação.
9. Fui informado que as fotografias serão utilizadas, única e exclusivamente, para fins desta pesquisa, e que os resultados poderão ser publicados.
10. Qualquer dúvida, pedimos a gentileza de entrar em contato com as pesquisadoras responsáveis pela pesquisa, celular: \_\_\_\_\_
11. Declaro que recebi uma via deste termo.

Declaro ter sido informado e concordo em participar, como voluntário, do projeto de pesquisa acima descrito. Li e aceito os termos.

Assinatura do participante: \_\_\_\_\_

Assinatura das pesquisadoras:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Belo Horizonte, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_\_\_.

## Apêndice B - Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida

### Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida

#### The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref

#### Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada.

Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio. Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	Ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5

13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	Algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário? .....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário? .....

Você tem algum comentário sobre o questionário?

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO