

## A QUICK MASSAGE COMO ESTRATÉGIA PARA A DIMINUIÇÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL

Thyéli Rodrigues Brelaz da Silva<sup>1</sup>; Ana Beatriz Costa dos Santos<sup>1</sup>; Leyvilane Libdy Chaves<sup>1</sup>; Paula Danniele dos Santos Dias<sup>1</sup>; Vera Lucia Gomes de Oliveira<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmicas de Enfermagem; <sup>2</sup>Mestre em Enfermagem

thyelibrelaz@gmail.com

Universidade do Estado do Pará (UEPA)

**Introdução:** Na área da saúde há uma grande quantidade de estressores, como: carga de trabalho, descontentamento com o trabalho, necessidade de realizar tarefas em tempo reduzido, ambiente físico inadequado, falta de comunicação e compreensão da supervisão/coordenação do serviço e assistência ao paciente. Para melhorar a saúde e o bem estar, há terapias alternativas como a quick massage, considerada eficiente, pois atua em associação com os tratamentos médicos. A quick massage é realizada em uma cadeira especial, projetada para que o cliente fique em posição confortável e relaxante ao receber a massagem, além de ser uma técnica de massagem rápida, com duração de 15 a 20 minutos, podendo ser realizada em locais públicos por não ter a necessidade de desnudar-se e que segundo pesquisa bibliográfica, a mesma contribui melhorando a qualidade de vida de profissionais, prevenindo estresse, fadiga, tensão e dores musculares. **Objetivos:** Identificar a exposição ao estresse nos trabalhadores da equipe de saúde do serviço de urgência e emergência, bem como avaliar o efeito da quick massage, como terapia alternativa, nos profissionais expostos a condições estressantes de trabalho. **Descrição da experiência:** O estudo foi do tipo analítico-descritivo, com abordagem qualitativa. A atividade foi desenvolvida com a equipe da Unidade de Reanimação (02 enfermeiros, 01 médico, 01 fisioterapeuta, 01 técnica de enfermagem) do HPSM Humberto Maradei Pereira, no Guamá, onde aplicou-se a quick massage nos profissionais de saúde e questionário com perguntas referentes ao estresse ocupacional, preenchidos antes e após a massagem. **Resultados:** A partir da análise das respostas, a maioria dos profissionais entende como sintomas do estresse a fadiga, aborrecimento, mal estar e cansaço. Os profissionais veem como principais causas do estresse problemas inerentes à unidade, como a alta demanda de atendimentos e a conduta de alguns profissionais. Após aplicação da massagem, os profissionais relataram de forma escrita que a quick massage é um método efetivo de relaxamento e redução do estresse, além de apontarem diversos efeitos benéficos, como a melhora do vigor, a sensação de estar descansado e mais disposto. Todos os profissionais lamentaram o fato da atividade não ocorrer constantemente no setor, denotando desta forma a deficiência de práticas que promovam relaxamento no ambiente laboral, em especial em setores marcados pela alta carga de estresse, como a urgência e emergência. **Conclusão:** Durante o estudo, foi bastante perceptiva a carga de estresse que os profissionais da saúde carregam constantemente, sendo justificada por carga horária excessiva, carência nas condições de trabalho, enfrentamento com a morte, contato com o público, dentre outras. A quick massage introduzida no ambiente de trabalho desses profissionais, foi uma alternativa bem aceita por estes e tal receptividade foi percebida através dos depoimentos positivos unânimes dos que tiveram oportunidade de receber a massagem, assim consideramos o resultado satisfatório, quanto à proposta de redução do estresse.