



PICS: PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES COM A TÉCNICA DE PEDRAS QUENTE PARA ALÍVIO DE DORES MUSCULARES

Beatriz Pagnussatt da Mata¹

Géssica Lusa²

Jaqueline da Mata Arrais de Souza³

Veronica Jocasta Casarotto⁴

RESUMO

A terapia com pedras quentes é um método baseado na termoterapia, essa técnica se encontra presente dentre as diversas práticas integrativas complementares (PICs). Sendo esses recursos terapêuticos embasados em conhecimentos tradicionais. Possuindo como principal objetivo a manutenção e recuperação da saúde, priorizando o bem-estar total do paciente, trazendo mais humanidade ao tratamento, se tratando de um método não medicamentoso. O seguinte estudo de caso tem como objetivo analisar os resultados da realização da massagem com pedras quentes em universitários, a coleta de dados ocorreu durante o mês de agosto de 2022, através da aplicação de fichas de avaliação. Para a avaliação de dor e qualidade de sono foram utilizados os questionários de Escala Visual e Analógica de Dor (EVA) e Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). A participante foi uma universitária com 22 anos de idade. De acordo com os resultados apresentados, houve uma considerável evolução na amenização do quadro álgico da paciente, passando de dor moderada para dor leve na pós-intervenção. Indo de um EVA 8, 9 e 6 para 3,2 e 0. A partir dessa análise é possível estabelecer que a terapia com pedras quentes apresentou resultados positivos, sob seus respectivos objetivos.

Palavras-chave: Terapia com pedras quentes, termoterapia, PICs, dores musculares.

ABSTRACT

The therapy with hot stone is a method based on thermotherapy, that technical is available among the various complementary and alternative medicine (CAM). These therapeutic resources are based on traditional knowledge. Having as its main objective the maintenance and recovery of health, prioritizing the overall well-being of the patient, bringing more humanity to the treatment, as it is a non-drug method. The objective of this case study is to analyze the results of performing massages with hot stone on college

¹ MATA, Beatriz P. Acadêmica do 1º termo do Curso de Fisioterapia e bolsista de Iniciação Científica da Faculdade do Vale do Juruena-AJES. E-mail: beatriz.mata.acad@ajes.edu.br.

² LUSA, Gessica. Acadêmica do 3º termo do Curso de Fisioterapia e bolsista de Iniciação Científica da Faculdade do Vale do Juruena-AJES. E-mail:gessica.lusa.acad@ajes.edu.br.

³ SOUZA, Jaqueline M. A. Acadêmica do 3º termo do Curso de Fisioterapia e bolsista de Iniciação Científica da Faculdade do Vale do Juruena-AJES. E-mail: jaqueline.souza.acad@ajes.edu.br

⁴ CASAROTTO, Veronica Jocasta; Professora/Coordenadora do Curso de Fisioterapia e Orientadora da Iniciação Científica da Faculdade do Vale do Juruena-AJES. E-mail: coord.fisio.jna@ajes.edu.br



students. Data collection occurred from august 2022, through the application of evaluation sheets. For assessment of pain and sleep quality, the Visual and Analog Pain Scale (VAS) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires were used. The participant was a 22 year-old college student. According to the results presented, there was a considerable evolution of the patient 's pain, passing from moderate to mild pain in the post-intervention. Going from VAS 8, 9 and 6 to 3, 2 and 0. From this analysis it is possible to establish that therapy with hot stones presented positive results for their respective objectives.

Keywords: Hot stone therapy, thermotherapy, CAM, muscle pain.

1 INTRODUÇÃO

O ser humano ao longo de sua vida sofre alguns tipos de lesões, dor ou desconforto musculoesquelético. Os eventos são ocasionados por má postura, estresse, tensão muscular, distúrbios osteomusculares referentes ao trabalho. Entre os fatores de risco que contribuem para o surgimento da dor, é possível citar os movimentos repetitivos, contundentes ou incômodos, uso excessivo de estruturas ou regiões anatômicas específicas, alteração postural ou posicionamento inadequado por período prolongado (BRAGA; SOUZA; SKRAPEC; QUEIROZ; SOTERO; SILVA *et al.*, 2018), sobrecarga mecânica e impacto, fatores que auxiliam para o aparecimento de dor, da qual não tratada pode se tornar crônica. É comum os pacientes ao invés de buscarem tratamentos alternativos, como as práticas integrativas e complementares (PCIS), utilizarem medicamentos (QUEME; ROSS; JANKOWSKI, 2017).

Entre os diversos tipos de recursos terapêuticos, destacam-se as PICS. Sendo elas um conjunto de diversos tratamentos terapêuticos embasados em conhecimentos tradicionais, em sua maioria vinculadas a matérias naturais. É importante registrar que todas têm por objetivo a prevenção de doenças e a recuperação da saúde. Dentre as vantagens das PICS é possível citar que a observação do indivíduo como um todo, considerando o seu estado físico, psíquico, social e emocional. Priorizando o bem-estar total do paciente, trazendo mais humanidade ao tratamento. Além disso, possuem uma vantagem por ser um método não medicamentoso (TELESI JUNIOR, 2016).

Dentre as 29 tipos de PICS, inclui-se o uso da terapia com pedras quentes, que consiste em uma massagem que geralmente é feita com pedras vulcânicas ou de lavas basálticas, aquecidas em uma temperatura média de 40 graus, as quais possuem



propriedades que retém calor o que permite permanecer aquecidas por mais tempo (ARBEX, 2016).

As pedras quentes são aplicadas em pontos dolorosos do corpo do paciente em conjunto com movimentos de massagens, ocasionando como resultado a sensação de analgesia muscular e o relaxamento (ARBEX, 2016), sendo uma forma natural de buscar o bem-estar e qualidade de vida. A aplicação das pedras quentes como terapia se baseia no princípio da transferência de calor entre dois sistemas em contato físico, ou seja, das pedras para o corpo do indivíduo, gerando respostas fisiológicas no organismo, promovendo assim seus efeitos terapêuticos (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Os efeitos terapêuticos geram respostas fisiológicas no organismo como: o aumento da temperatura local, aumento na extensibilidade do tecido, aumento no consumo de oxigênio, que conseqüentemente auxilia nos efeitos terapêuticos que envolvem o relaxamento muscular e alívio do estresse acumulado durante o dia a dia, além de aliviar essas tensões, ela também tem vários outros benefícios, tais como melhora no processo de circulação do sangue, dilatação dos vasos capaz de causar alívio de dores e desconfortos, principalmente nas extremidades do corpo, melhora no processo de drenagem linfática do corpo e alívio da tensão e dor muscular (FURLAN *et al.*, 2015).

No decorrer da vida acadêmica é comum passar por situações desgastantes que podem influenciar o surgimento da ansiedade nos universitários (COSTA, 2017). Isso ocorre devido aos desafios intelectuais e sociais, pressão emocional, as obrigações e exigências na vida acadêmica como provas e trabalhos, causando um estresse psicológico no acadêmico que com o decorrer do tempo são transmitidos para o corpo, gerando rigidez e tensões musculares (TORQUATO *et al.*, 2010).

A técnica das pedras quentes vem sendo bastante aplicada em tratamentos de tensões musculares e ainda que há poucos estudos científicos que comprovem o método como eficaz (SILVA, 2020). Esse estudo tem como objetivo descrever os efeitos da aplicação da técnica com pedras quentes no quadro algico, e na qualidade do sono.



2 METODOLOGIA

O estudo foi enviado para o Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade do Vale do Juruena - AJES, e teve aprovação com o número do CAAE (29197220.0.0000.8099). Foram respeitados os preceitos éticos da pesquisa que envolve seres humanos conforme a Resolução N° 466/2012, sendo garantido o esclarecimento necessário sobre a finalidade da pesquisa e o anonimato dos dados coletados.

Após a aplicação da pesquisa a participante assinou o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), e começou a coleta dos dados. Utilizou-se um questionário geral que inclui nome, idade, gênero, hábitos de vida, queixas principais, patologias. E para a avaliação de dor na Escala Visual Analógica de Dor (EVA) e qualidade de sono foram utilizados os questionários de Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI).

Na Escala Visual Analógica de Dor (EVA) é composta por uma linha horizontal de 10 cm, indicando em suas extremidades os termos de “ausência de dor” no extremo 0 e “dor insuportável” no extremo 10. A paciente marca na linha o ponto que representa a sua dor antes e após o procedimento. A distância entre as extremidades e o ponto marcado pela paciente define a intensidade da dor (BOTTEGA E FONTANA., 2010). A Escala Visual Analógica de Dor (EVA) é muito proveitosa por ser de fácil entendimento para a paciente, visto que, a dor pode ser expressada de forma quantitativa (MARTINEZ; GRASSI; MARQUES, 2011).

O questionário de Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) é uma ferramenta autoaplicável usada para avaliar a qualidade do sono no último mês. É composto por 19 questões de autorrelato e 5 questões dirigidas ao acompanhante de quarto. Um escore total do questionário indica que quanto maior o número pior é a qualidade do sono da paciente. E um escore total maior que 5, indica que o indivíduo apresenta enormes disfunções em pelo menos dois componentes, ou disfunção moderada em pelo menos três componentes (COELHO et al., 2010).

3 RESULTADOS



A amostra desta pesquisa foi composta por um participante, do gênero feminino. A paciente do gênero feminino, 22 anos de idade, apresentou na avaliação da escala da EVA dor de grau 8, 9 e 6 na pré-intervenção, e dor de grau 3, 2 e 0 na pós-intervenção. No PSQI 5 na pré-intervenção, e 4 na pós-intervenção.

Foram realizadas 12 sessões de massagens com pedras quentes 2 vezes por semana, com duração de aproximadamente 50 minutos. Abaixo segue os resultados na tabela 1.

Tabela 1-Resultados pré e pós intervenção

PACIENTE FEMININO		
QUESTIONÁRIO	PRÉ SCORE	PÓS SCORE
EVA	8, 9 e 6	3, 2 e 0
PSQI	4	5

Fonte: Autoria própria

3.1 DISCUSSÃO

De acordo com os resultados apresentados, houve uma considerável evolução na diminuição do quadro álgico da paciente, passando de dor moderada para dor leve na pós-intervenção. A dor é uma percepção subjetiva, desagradável e vital. A interpretação do estímulo nocivo protege o organismo através desse sinal de alarme denominado dor. A dor pode ser classificada como aguda ou crônica. A dor aguda é de curta duração e está associada a lesão do organismo, entretanto, a dor crônica é aquela persistente ou recorrente por mais de três meses e não está necessariamente associada a uma lesão no organismo (SOUZA, 2009).

A terapia com pedras quentes mostrou-se um tratamento para dores musculares muito bom, levando em consideração o relato da paciente, sustentados na estimulação do nível da dor através da escala EVA. As técnicas envolvem múltiplos mecanismos neurofisiológicos destacando-se a analgesia, a diminuição dos espasmos musculares, melhoria do controle motor sendo que estes efeitos parecem estar interligados aos efeitos analgésicos (NOGUEIRA, 2008). As pedras quentes quando roladas ou



friccionadas no corpo, produzem respostas reenergizadoras e sedativas, agem como grandes aliados do sistema circulatório, melhora as funções orgânicas, equilibram o sistema nervoso e promovem total relaxamento muscular (SALVADORI, 2012).

Em relação à qualidade do sono, na pós-intervenção a paciente apresentou disfunções na condição do sono comparado aos resultados anteriores. Devemos ressaltar que uma qualidade de sono adequada é importante para a melhora geral da vida. O comportamento complexo do sono envolve fenômenos fisiológicos e sociais importantes como uma forma efetiva de consolidação de memórias e ideias, fornecendo estabilização e sua integração no processo de armazenamento de memórias a longo prazo (ACKERMANN, 2014). Caetano e Tomaz (2012) constataram que os hábitos e perturbações do sono, ao influenciarem negativamente a qualidade de vida, também geram situações de estresse, impaciência e indisponibilidade, irritabilidade, agressividade, distrações e apatia.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo de relato de caso da aplicação técnica com pedras quentes apresentou resultados positivos em relação à melhora da dor, pode-se notar uma grande diminuição na pontuação do score, de acordo com a mensuração da EVA, o que indica melhoria no quadro algico. Porém não se mostrou positiva na melhora do sono, na qual houve o aumento na pontuação do score, entretanto, essa condição também pode ser influenciada por fatores externos.

REFERÊNCIAS

ABREU, Miguel Fernandes; SOUZA, Telma Ferreira; FAGUNDES, Diego Santos. OS EFEITOS DA MASSOTERAPIA SOBRE O ESTRESSE FÍSICO E PSICOLÓGICO. Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, 3(1):101-105, jan-jun, 2012.

ARBEX, C.S.C.D.B. *et al.* O Efeito Das Pedras Quentes Nas Tensões Musculares. Revista Universo. Disponível em: revista.universo.edu.br/index.php?journal=1JUIZDEFORA2&page=article&op=viewFile&path%5B%5D=6357&path%5B%5D=3441. Acesso em: 29. jun. 2022.



BOTTEGA, F. H.; FONTANA, R. T. A Dor Como Quinto Sinal Vital: utilização da escala de avaliação por enfermeiros de um hospital geral. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/tce/v19n2/09.pdf>. Acesso dia 15 de Nov de 2022.

BRAGA, Katianna Karolinn Fernandes Maia *et al.* Dor e desconforto musculoesquelético em militares Apoio ao Grupamento de Rondas Ostensivas com de Motocicletas. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/ZKF9w6tHHFrq3sVHxL8PmXc/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 06. Jun. 2022.

CASTRO, Sophia Kelly Abreu. *et al.* A importância da qualidade do sono no processo de aprendizagem em estudantes da área de saúde: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v.10, n.11, 2021.

COELHO, Ana T.; LORENZINI, Luciana M.; SUDA, Eneida Y.; ROSSINI, Sueli; REIMÃO, Rubens. Qualidade de Sono, Depressão e Ansiedade em Universitários dos Últimos Semestres de Cursos da Área de Saúde. Disponível em: . Acesso em 15 de Nov de 2020.

COSTA, Kercia Mirely Vieira *et al.* Ansiedade em universitários na área da saúde. In: II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde. 2017. p. 14-16. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf. Acesso em: 06. Jul. 2022.

FELICE, T. D.; SANTANA, L. R. Recursos Fisioterapêuticos (Crioterapia e Termoterapia) na espasticidade: revisão de literatura. UNIGRAN, Dourado -MS. 2008

FURLAN, R. M. M. M. et al. O emprego do calor superficial para tratamento das disfunções temporomandibulares: uma revisão integrativa. *CoDAS*, São Paulo, v. 27, n. 2, p. 207-212, 2015.

GALVÃO, Ana. *et al.* ANSIEDADE, STRESS E DEPRESSÃO RELACIONADOS COM PERTURBAÇÕES DO SONO-VIGÍLIA E CONSUMO DE ÁLCOOL EM ALUNOS DO ENSINO SUPERIOR. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, Ago. 2017.

MARTINEZ, José Eduardo Martinez¹; GRASSI, Daphine Centola Grassi; MARQUES, Laura Gasbarro. Análise da aplicabilidade de três instrumentos de avaliação de dor em distintas unidades de atendimento: ambulatório, enfermaria e urgência. *Rev Bras Reumatol* 2011;51(4):299-308. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/NLCV93zyjqB6btxpNRfBzJ/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 15. nov. 2022.

McGILVERY, C.; REED, J.; MEHTA; M. Massagens em idosos. *Enciclopédia de Aromaterapia, massagem e ioga*. 1996.p.150-151.



MINISTÉRIO DA SAÚDE. Gabinete do Ministro. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Glossário Temático: Práticas Integrativas e Complementares Em Saúde. 1 ed. Brasília, 2018. p. 09.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. PNPIC: Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. 2 ed. Brasília, 2015. p. 12.

OLIVEIRA, Thamires Siqueira. Estudo comparativo sobre os efeitos da massagem reflexa da coluna associada a pedras quentes no alívio da dor e desconforto musculoesquelético dorsal. Tecnologia em Cosmetologia e Estética-Tubarão, 2017.

OLIVEIRA, Thamires Siqueira de; ULIANO, Cristine Bittencourt de Oliveira;

CARVALHO, Daniela Koch de. Estudo Comparativo Sobre os Efeitos da Massagem Reflexa da Coluna Associada a Pedras Quentes no Alívio da Dor e Desconforto Musculoesquelético Dorsal. Disponível em: . Acesso em 12 de julho de 2022.

PEREIRA, M.de F.L., Spaterapia. 1 ed. São Caetano do Sul, SP. Editora Difusão, 2013. p. 127.

QUEME, Luis F Queme; ROSS, Jessica L Ross; JANKOWAKI, Michael P Jankowski. Peripheral Mechanisms of Ischemic Myalgia. Front Cell Neurosci. 2017 Dec 22;11:419. doi: 10.3389/fncel.2017.00419. e Collection 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29311839/>. Acesso em: 19. jun. 2022.

SALVADORI, Liana vaz. Trabalho de conclusão de curso. Fonte de vida, centro de terapias alternativas. 2012. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/78654/000900319.pdf?sequence>. Acesso em: 04. Out. 2022.

SILVA, Morgana Martins; CASAROTTO, Veronica Jocasta. Práticas integrativas e complementares (PICS): O tratamento com terapia de pedras quentes na qualidade de vida: relato de casos. Disponível em: https://juina.ajes.edu.br/uploads/monografias/monografia_20210329195349.pdf. Acesso em: 06. jul. 2022.

SOUZA, Juliana Barcellos. Poderia a Atividade Física Induzir Analgesia em Pacientes com Dor Crônica?. Revista Brasileira de Medicina em Esporte, Vol. 15, Mar/Abr, 2009.

TELESI JUNIOR, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. Estudos avançados, v. 30, n. 86, 2016.

TORQUATO, Jamili Anbar; GOULART, Andreia Grigório; CORREA, Patricia Vicentin Uesley. Avaliação do Estresse em Estudantes Universitários. Disponível em:



https://www.researchgate.net/profile/Jamili-Torquato-2/publication/277753042_AVALIACAO_DO_ESTRESSE_EM_ESTUDANTES_UNIVERSITARIOS/links/586a9f6908ae8fce4918e3ae/AVALIACAO-DO-ESTRESSE-EM-ESTUDANTES-UNIVERSITARIO.pdf . Acesso em: 06. Jul. 2022.