



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

Beatriz Pagnussatt da Mata¹

Géssica Lusa²

Jaqueline da MataArrais de Souza³

Veronica Jocasta Casarotto⁴

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 ser tornar crônica. É comum os pacientes ao invés de buscar diversos tratamentos alternativos como as práticas integrativas e complementares (PCIS) que utilizam analgésicos convencionais como fármacos (QUEME; ROSS; JANKOWSKI, 2017).

Entre os diversos tipos de recursos terapêuticos, existem as PICS. Sendo elas tratamentos terapêuticos embasados em conhecimentos tradicionais, em sua maioria vinculadas a matérias naturais. É importante registrar que todas tem 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

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



mais humanidade ao tratamento. Além disso, possuem uma vantagem por ser um método não medicamentoso (TELESI JUNIOR, 2016).

Dentre os 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 retêm 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 visa estudar os efeitos da aplicação da técnica com pedras quentes no quadro algico e na qualidade de vida dos sujeitos.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL: Identificar os efeitos da técnica de terapia com pedras quentes.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Verificar aplicação da técnica com pedras quentes na qualidade de vida;
- Identificar os pontos dolorosos no corpo do paciente e locais com a aplicação das pedras quentes;
- Constatar a qualidade do sono após a aplicação das pedras quentes.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

No Brasil, as PICS passaram a ter uma maior ênfase após o surgimento da construção da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC). Iniciou-se a partir do atendimento das diretrizes de diversas conferências nacionais de saúde e do estímulo da Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2002. A PNPIC no SUS foi estabelecida por unanimidade pelo Conselho Nacional de Saúde através da aprovação do documento final, em fevereiro de 2006. Foi publicada na portaria nº 971, de 3 de maio de 2006, e nº 1.600, de 17 de julho de 2006. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

No princípio a PNPIC implantou apenas 5 práticas PICS, sendo elas medicina tradicional chinesa (MTC)/acupuntura, a Homeopatia; as Plantas Medicinais/Fitoterapia; o Termalismo/Crenoterapia; e a Medicina Antroposófica. Em março de 2017, a PNPIC foi ampliada em 14 outras práticas a partir da publicação da Portaria GM/MS nº 849/2017, a saber: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga, totalizando 19 práticas desde março de 2017. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

Em 21 de março de 2018 por meio da portaria N° 702 foram incluídas na PNPIC, as seguintes práticas: aromaterapia, apiterapia, bioenergética, constelação



familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, medicina antroposófica/antroposofia aplicada à saúde, ozonioterapia, terapia de florais e termalismo social/crenoterapia. ((MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

A técnicas de pedras quentes surgiu nas regiões europeias e asiáticas tendo como maior referência na área o médico Chinês Neri Ching no qual publicou um texto em meados de 2500 a.C sobre tal prática. Na idade média essa prática foi praticamente extinta devido a opressões da igreja Católica que era contra práticas e terapias relacionadas ao corpo. De acordo com Reed Metha, na idade moderna foi descoberto o toque por intermédio da massagem através de um instrutor sueco chamado Per Henrik Ling, criador da massagem clássica, conhecida como sueca, que em sua viagem para a china, conseguiu expandir o conceito de massagem na região e na Europa no século XVIII (McGILVERY; REED; MEHTA,1996).

Clinicamente, é a aplicação de termoterapia com pedras aquecidas de efeito penetrante e alternadas com pedras extremamente frias. Usando-se temperaturas diferentes, quentes ou frias, sobre o corpo, consegue-se produzir reações fisiológicas e orgânicas de alto benefício para o ser humano. A temperatura é adaptada individualmente a cada caso e as pedras, caminhando sobre os músculos, transmitem energia que religa a força interior. (PEREIRA, 2013).

As pedras quentes é um método contemporâneo de técnicas multifacetadas, baseado na termoterapia de temperaturas quentes e frias para beneficiar o organismo. A terapia se beneficia dessas práticas tradicionais com o método atual. Pedras de basalto e de mármore são o meio e as temperaturas quentes e frias são a massagem. Essa ginástica vascular do sistema circulatório ajuda o corpo a se curar. (PEREIRA, 2013).

A aplicação do calor produz efeito analgésico, por este motivo, é indicada por produzir um efeito de relaxamento e uma redução antálgica musculoesquelética, aumenta a elasticidade e diminui a viscosidade do tecido conjuntivo, que é uma consideração importante nas lesões articulares pós-aguda ou depois de longos períodos de imobilização, resultam na redução da intensidade da dor e desconfortos musculoesqueléticos na região dorsal (FELICE; SANTANA, 2008).



Um das vantagens da aplicação superficial do calor em relação à terapia medicamentosa e outras técnicas de alívio de dores e desconfortos musculoesqueléticos, é que a termoterapia por condução pode ser direcionada ao local específico da dor (FURLAN *et al.*, 2015).

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de série de casos, que será realizado no interior de Mato Grosso em uma clínica escola, os sujeitos de pesquisa serão estagiários do curso de fisioterapia, a coleta de dados ocorrerá durante o mês de agosto de 2022, através de aplicações de pedras quentes, sendo que para o roteiro será utilizado uma ficha de avaliação fisioterapêutica, que inclui nome, idade, sexo, hábitos de vida, queixas principais, patologias. Para a avaliação de dor e qualidade de sono serão utilizados os questionários de Escala Visual e Analógica de Dor (EVA) e Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI).

Os critérios de inclusão serão estagiários de fisioterapia com idade entre 18 a 35 anos que possuem sintomas de cansaço, tensão e dores musculares presentes nos últimos meses. Já os critérios de exclusão são mulheres grávidas, pessoas diabéticas, hipertensas e depressivas.

Serão respeitados os preceitos éticos da pesquisa que envolve seres humanos conforme a Resolução Nº 466/2012, sendo-lhes garantidos os esclarecimentos necessários sobre a finalidade da pesquisa e o anonimato dos dados coletados. O estudo será enviado para o Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade do Vale do Juruena - AJES.

REFERÊNCIAS

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.

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.



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.

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.

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.

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-UNIVERSITARIOS.pdf . Acesso em: 06. Jul. 2022.