

ESAMAZTEC CURSOS TÉCNICOS E PROFISSIONALIZANTES
CURSO TÉCNICO EM ESTÉTICA
LUDENILDE MENEZES DOS SANTOS
SARAH REGINA FLORIPES SANTOS ARAGÃO
ESTMA18

QUICK MASSAGE

BELÉM - PA
2019

LUDENILDE MENEZES DOS SANTOS
SARAH REGINA FLORIPES SANTOS ARAGÃO
ESTMA18

QUICK MESSAGE

Artigo científico apresentado à Esamaztec – cursos técnicos e profissionalizantes como critério parcial para obtenção do título de Técnico em estética.

Orientadora: Karien Stephanie Dos S. Bittencourt

BELÉM-PA
2019

ESAMAZTEC CURSOS TÉCNICOS E PROFISSIONALIZANTES
CURSO TÉCNICO EM ESTÉTICA
LUDENILDE MENEZES DOS SANTOS
SARAH REGINA FLORIPES SANTOS ARAGÃO
ESTMA18

QUICK MESSAGE

Aprovado em: ____/____/____

Nota: _____

BANCA AVALIADORA

Prof.^a Esp. Karien Stephanie Dos Santos Bittencourt

Prof.^a XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Prof.^a MSc. Carla Caroline Lobo

BELÉM-PA
2019

QUICK MASSAGE

LUDENILDE MENEZES DOS SANTOS
Deca89menezes@gmail.com
SARAH REGINA FLORIPES SANTOS ARAGÃO
Sarahsantos100@hotmail.com

Resumo: A Quick Massage é uma técnica oriental extraída do Shiatsu que traduzido para o português, significa massagem rápida. Também pode ser chamada de massagem energética japonesa, Massagem sentada, massagem expresso ou ainda massagem na cadeira. A Quick Massage é uma técnica de relaxamento feita em uma pessoa sentada na cadeira terapêutica, estando com a coluna vertebral ereta, na qual proporciona inúmeros benefícios, reduzindo dores nas articulações e nos músculos, lesão por movimentos repetitivos, dores de cabeças, tensão muscular, estresse mental, ou emocional, ansiedade, dificuldade de concentração, mau humor, má qualidade do sono, melhorando a postura e possibilitando aos funcionários estar mais dispostos para o trabalho. O presente artigo tem por objetivo mostrar através de estudo de caso que a Quick Massage é uma forma alternativa e efetiva para prevenção do estresse ocupacional no trabalho, que investir em saúde no ambiente de trabalho possibilita benefícios para a empresa e uma melhor qualidade de vida para os funcionários.

Palavras-chave: Quick Massage, empresa, funcionário, saúde.

RESUMO: A Quick Massage é uma técnica oriental extraída do Shiatsu que traduzido para o português, significa massagem rápida. Também pode ser chamada de massagem energética japonesa, Massagem sentada, massagem expresso ou ainda massagem na cadeira. A Quick Massage é uma técnica de relaxamento feita em uma pessoa sentada na cadeira terapêutica, estando com a coluna vertebral ereta, na qual proporciona inúmeros benefícios, reduzindo dores nas articulações e nos músculos, lesão por movimentos repetitivos, dores de cabeças, tensão muscular, estresse mental, ou emocional, ansiedade, dificuldade de concentração, mau humor, má qualidade do sono, melhorando a postura e possibilitando aos funcionários estar mais dispostos para o trabalho. O presente artigo tem por objetivo mostrar através de estudo de caso que a Quick Massage é uma forma alternativa e efetiva para prevenção do estresse ocupacional no trabalho, que investir em saúde no ambiente de trabalho possibilita benefícios para a empresa e uma melhor qualidade de vida para os funcionários.

Palavras-chave: Quick Massage, empresa, funcionário, saúde.

1 - INTRODUÇÃO

Falar sobre Quick Massage torna-se essencial, pois hoje a maioria das pessoas passam muito mais tempo no seu local de trabalho, muitas vezes são acometidas por estresses e doenças como tendinites, ler (lesão por esforços repetitivos, Dort (Distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho), desânimos e cansaços dentre outros. De acordo com Cassar (2011), o uso da massagem não é uma técnica nova, pois ela já existia a milhares de anos desde a nossa pré-história.

O fato é alarmante, ao percebermos que nos dias de hoje as pessoas não tem uma qualidade de vida considerada saudável e estável. Pois observa-se, um aumento dos estudos científicos relacionados ao estresse e seu impacto negativo nas relações interpessoais e no rendimento dos funcionários nas empresas. A busca pela produtividade a qualquer custo, gerou nas pessoas problemas em sua saúde física e mental e na satisfação no trabalho, comprometendo o profissional e as empresas. Fernandes et.al (2018). Pois o estresse constitui uma reação do organismo a alterações psicofisiológicas que ocorrem quando uma pessoa se confronta com uma situação que a irrite, excite, amedronte, confunda ou até mesmo que a faça feliz. Lipp (2001) E tenho em mente todos esses fatores a Quick Massage traz bom desempenho nas atividades do dia a dia, melhora a qualidade do sono, bem-estar físico e desgastes emocional atuando no desconforto da dor. Também Constitui uma terapia alternativa em que proporciona no trabalhador um bem-estar e uma melhor qualidade de vida. Carlesso e Tokars (2017)

O presente artigo tem por objetivo mostrar através de estudo de caso que a Quick Massage poderá ser implantada nas empresas como uma solução para uma melhor qualidade de vida do profissional do século XXI e que traz inúmeros benefícios para a empresa quando permite que seus funcionários se submetam a tais terapias alternativas.

2 – ORIGEM DA MASSAGEM

A história da massagem é tão antiga quanto a história do mundo, para Siqueira (2006) a massagem está presente desde a pré-história, onde os primatas esfregavam suas contusões como forma aplicada de terapia, sendo um dos meios naturais de aliviar a dor e o desconforto. De acordo com Cassar (2001) a massagem vem desde os tempos pré-históricos com origens na Índia, China, Japão, Grécia e Roma, mas tarde os escritos antigos apontam o médico Hipócrates no século V. a.c, e Avicena e Ambrose Dare no século X e XVI. Ainda para Cassar (2001) a palavra massagem vem do grego *masso*, que significa “amassar”. O médico Grego Hipócrates (480 a.c) usou o termo *anatripsis*, que significa “friccionar” pressionando o tecido, e este foi traduzido para o latim *frictio*, que significa “fricção” ou “esfregação”, termo usado até 1870 nos Estados Unidos.

Também de acordo com Espíndola e Borensrein (2011). A primeira referência a massagem foi apresentada no manuscrito Neil Ching em 2.598 a.c. É o escrito médico mais antigo, também conhecido por o livro de medicina do imperador amarelo. A massagem era valorizada no oriente por sua aplicação terapêutica, e aperfeiçoada durante séculos, através de técnicas elaboradas com base na medicina oriental, originando a massagem tradicional chinesa e o Shiatsu no Japão.

A expressão massagem tem vários nomes. Na Índia era Shampoing, na China Congfou, no Japão Ambouk. (Cassar 2011). No entanto sabe-se de acordo com os autores Espindola e Borensrein (2011). A história da massagem sofreu declínio e Ascensão. Na idade média por exemplo a prática da massagem caiu no esquecimento ficou desvalorizada, assim como algumas áreas do conhecimento. A ciência e educação apenas para mencionar algumas. No período do Renascimento, ocorreu o desenvolvimento humano e das artes, reacendendo os cuidados com o corpo e a revitalização do culto físico. No século XIX após a revolução industrial, a prática da massagem foi regulamentada na Europa por meio da fundação Society of trained Masseuses, por três enfermeiras e uma parteira. Também vale ressaltar que no período de 1850 e 1900, as mulheres conquistaram o direito de ter uma profissão por meio da prática da massagem. Entretanto a era da massagem moderna iniciou-se em 1863, com a publicação do médico Francês Estradere's Du Massage. Nesse manuscrito o médico classificou de forma sistemática cada técnica de acordo com o local do corpo lesionado. O manuscrito contribuiu para a pesquisa científica, crescimento e desenvolvimento de modernas técnicas de massagem entre profissionais e leigos nas quais conhecemos e fazemos hoje.

3 – QUICK MASSAGE (HISTÓRICO)

Hoje em dia nota-se que os seres humanos passam mais da metade do tempo de suas vidas no local de trabalho resolvendo problemas, atendendo solicitações etc, sobrando pouco tempo para cuidar de si mesmo, esses fatores acabam gerando queixas de dores musculares, ansiedade, cansaço físico e estresse. Andrades (2016). A massagem é um método eficaz para combater o cansaço, promove o relaxamento e equilíbrio por meio de uma vida mais saudável. Pereira (2014). Também de acordo com Silva e Zarbato (2017). A Quick Massage é uma técnica de massagem feita em uma pessoa sentada na cadeira terapêutica, estando com a coluna vertebral ereta. O profissional que trabalha com essa técnica deverá se posicionar atrás do indivíduo e que ao fazer as manobras deverão ser feitas com forças transferidas ao peso do corpo. A massagem sentada era realizada a milênios, Silva e Zarbato (2017), menciona que: “hieróglifos egípcios mostram pessoas sentadas no chão, recebendo massagem nas mãos e nos pés. Há relatos de séculos atrás em impressões japonesas feitas em blocos de pedras, de pessoas recebendo massagem sentadas em banquinhos baixos”

No entanto a Quick Massage ou massagem rápida, surgiu na década de 80, com David Palmer, na cidade de Nova York nos Estados Unidos. Como é um centro comercial, os trabalhadores apresentaram uma necessidade muito grande de relaxar e se revigorar para o dia de trabalho, devido à extensas cargas horaria, e o elevado nível de estresse obtido. E a empresa de computadores Apple passou a oferecer aos seus funcionários massagem para aliviar o estresse e a tensão. A Apple reconheceu o excessivo desgaste físico e mental de seus funcionários, por trabalharem longas horas sentadas diante do computador e com isso afetava sua produtividade, passando a introduzir no dia a dia de seus funcionários a Quick Massage. Nesse período, David Palmer, juntamente com Serge Bouyssou, também desenvolveu uma cadeira portátil que permitisse um melhor e mais fácil acesso do terapeuta e também mais cômoda ao paciente. Andrade (2019).

De acordo com Alves, et.al (2015), a massagem laboral é uma técnica de massagem terapêutica normalmente realizada em ambiente de trabalho, ela é conhecida como Quick massagem ou massagem na cadeira, é uma massagem rápida com duração de 15 a 20 minutos, sua aplicação é realizada com a pessoa em cadeira especial. O profissional realiza a manobra com o deslizamento, compressão, fricção, amassamento, vibração e percussão, com as pontas dos dedos, cotovelos e palmas das mãos, principalmente sobre as costas do paciente, que está mais exposta nesta posição, proporcionando um alívio as tensões. Certamente a Quick Massage é uma técnica que

visa ajudar as pessoas a obter um alívio e relaxamento e continuar a realizar suas atividades no dia a dia, pois a massagem constitui: “Uma terapia alternativa combatendo o estresse, mas sobretudo desenvolve o bem-estar e qualidade de vida do trabalhador, promove tanto benefícios físicos quanto mentais. Carlesso e Tokars (2017).

O objetivo principal da Quick Massage é promover um equilíbrio físico, mental e energético, em tempo mínimo de 15 a 20 minutos, aliviando tensões e dores localizadas. De acordo com Carvalho (2017) tem-se uma sequência, pois cada manobra pode ser repetida de 3 a 5 vezes.

1. O deslizamento suave subindo pela região vertebral abrindo em ombro descendo pelo paravertebral.
2. Pressão do polegar alternado na paravertebral.
3. Pressão da região hipotênar da mão, alternado na paravertebral.
4. Fricção com mão fechada na paravertebral, primeiro de um lado depois do outro.
5. Deslizamento suave com mão fechada na lombar, subindo e descendo.
6. Amassamento trapézio.
7. Leve tração na paravertebral.
8. Deslizamento com antebraço em torno da escápula.
9. Alonga braço, dobra e apoia na lombar, pressão do polegar e da mão.
10. Fricção com mão espalmada no braço vai e vem.
11. Pressão com dois polegares no antebraço.
12. Amassamento alternado em antebraço e braço e mão.
13. Vibração no braço, repetir sequencia se 8 a 13 do outro lado.
14. Amassamento cervical.
15. Fricção circular com indicador, médio e anular no ponto VB 20.
16. Pressão com polegar no ponto VB21.
17. Fricção em couro cabeludo e orelha.
18. Alongamento se braços estendidos para cima e para trás.
19. Alonga braços apoiados na cabeça.
20. Alonga cervical de um lado depois outro.
21. Percussão.

Todos esses movimentos visam fazer com que a pessoa possa obter um relaxamento geral e redução das dores, proporcionando um bem-estar duradouro em tempo reduzido.

3.1 INDICAÇÃO.

De acordo com Silva e Dutra (2017) O tratamento é indicado antes e após a atividade física, para a síndrome pré-menstrual, cefaleia, alterações musculares e do retorno venoso e linfático. Também indicada para pessoas que sofrem com problemas musculares crônicos, para pessoas com dores nas articulações e nos músculos. Também são recomendados para aqueles que estão com músculos cansados, tem lesão por movimentos repetitivos, possuem dores de cabeças, tensão muscular, estresse mental, ou estresse emocional, ansiedade, dificuldade de concentração, mau humor, má qualidade do sono, afastar a indisposição e a baixa produtividade.

No entanto o profissional da Quick Massagem deve estar atento em algumas pessoas que não podem realizar essa massagem, podendo trazer sérios danos à saúde. Silva e Zarbato citando cassar (2001) menciona que a Quick massagem é contraindicada em algumas patologias, podendo acentuar as doenças ou propaga-las para outros tecidos. De modo que em hipótese alguma são contraindicadas em pessoas que apresentam: Febre, câncer, doenças agudas de pele, estado ativo de doenças contagiosas, processos inflamatórios e infecciosos agudo, parada cardíaca, diabetes, embolia, hepatite, piolho, lesão recente significativa, cirurgia recente, artrite reumatoide e pessoas sob influência de substâncias tóxicas. Silva e Zarbato (2017) Citando Stephens (2018) menciona ainda que as contraindicações parciais são aquelas massagens que embora o indivíduo apresente alguma patologia, mas as circunstâncias permitem a realização da massagem, porém devem-se evitar as áreas afetadas, a massagem pode ser realizada em outros locais. As contra indicações parciais são: acne comum, nódulos anormais, cistos, bolhas, contusões ocorridas em menos que 72 horas, surto de herpes simples, ferimento aberto, inflamação local, surto de cobreiro, glândula linfática inchada, espinha bífida, verruga, queimaduras e abrasões não cicatrizadas.

3.2 BENEFÍCIOS DA QUICK MASSAGE

De acordo com Suginoshita et al (2013) a qualidade de vida é estar saudável, desde a saúde física, cultural, espiritual, profissional, intelectual e social. Trata-se de um fator essencial na vida de todas as pessoas, principalmente pelo fato de que para gerenciar e prestar um bom serviço seja ele qual for, o cidadão precisará estar bem. Dentre os vários benefícios da Quick Massage podem ser citados: A diminuição de dores e da tensão nos músculos. O estímulo da circulação nos vasos sanguíneos e linfáticos e a diminuição do

estresse e da ansiedade, possibilitando assim um estado de humor positivo e um relaxamento. Andrades (2016).

Platzer et al (2013) menciona que beneficia o alívio de tensões musculares, aumenta a produtividade, melhora a qualidade respiratória, reduz a ansiedade e irritação, aumenta a concentração e disposição. Para Araújo (2012) A Quick Massage proporciona o relaxamento muscular das regiões cervical, dorsal e membros superiores, e também pode ter um caráter terapêutico, quando o cliente tem uma queixa muito específica para esta região. Também atua no desbloqueio das tensões musculares, melhora a percepção do próprio corpo possibilitando uma melhora postural e restabelece o fluxo energético do corpo, certamente a Quick Massagem proporciona um bem estar no organismo do ser humano, trazendo benefícios tangíveis inigualáveis e não é a toa que as grandes segmentos da saúde os tem procurando cada vez mais.

3.3 EMPRESAS

Considera-se extremamente importante que as empresas hoje possam implantar a Quick Massage para a qualidade de vida dos funcionários, proporcionaria uma qualidade de vida melhor, daria motivação aos seus funcionários, rendimentos e produtividade. Se no ano 1980 já havia a necessidade de implantar a Quick Massage, quanto mais agora, onde as pessoas estão cada vez mais estressadas, cobranças para apresentar excelência em suas tarefas, pontualidade, competitividade, pressão de muitas formas, todos esses fatores geram cargas físicas, mentais e emocionais, que acabam não produzindo rendimentos.

É fundamental que os problemas de saúde, sejam físicos ou psicológicos, possam ser prevenidos, e não apenas tratados. A Quick Massage produz inúmeros benefícios tangíveis para a empresa, nas quais apresentam o aumento da produtividade, diminuição dos problemas de saúde como a diminuição das reclamações de dores musculares, lesões e acidentes de trabalho, diminuição na ocorrência de afastamento ou falta ao trabalho por motivos médicos entre outros. Pode-se afirmar que a Quick Massage proporciona através da massagem o bem-estar e obtêm como retorno, a satisfação dos funcionários satisfeitos, atendendo melhor seus clientes e contribui de maneira mais efetiva ao alcance dos objetivos corporativos. Os benefícios intangíveis promovidos pela Quick massage se obtêm pela valorização da empresa junto aos colaboradores e mercado, atração e retenção de talentos. Carlesso e Tokars (2017).

4 – MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi realizado na Instituição Esamaztec cursos técnicos e profissionalizantes, na Avenida Generalíssimo Deodoro, nº 1111. Bairro: Nazaré em Belém do Pará, especificamente no Laboratório de Estética da Instituição, no período de 26 de agosto de 2019 a 23 de setembro de 2019 de segunda a sextas-feiras. Essa pesquisa foi realizada com 02 funcionários de serviços gerais terceirizados, os senhores: Daniel Santos e Kátia do Socorro Mara. O procedimento teve a duração de 10 sessões com cada um, durante 20 minutos que se realizava o procedimento. O material usado foram: jaleco, álcool para esterilizar a cadeira, papel toalha, touca para o cabelo, e a cadeira de Quick Massage.

O trabalho de serviços gerais requer muito esforço físico, deslocamento para vários setores, além de muita movimentação dentro da empresa, requer fazer muito agachamento para varrer, lavar, passar pano, carregar baldes com água, subir e descer escadas, fazer uso de produtos de limpeza com cheiros fortes. São esses tipos de serviços que os modelos fazem no dia a dia.

O modelo 01 é do sexo masculino, 48 anos, cor parda, profissão servente e apresenta dor de coluna (escoliose e hérnia de disco), queixava-se de dor na região lombar, cervical e no trapézio. Contudo o modelo 02 era do sexo feminino, 42 anos, cor parda profissão servente e reclamava de fortes dores lombar e cervical.

Quick Massage realizada figuras 01



6 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dentro de um processo bem responsável, apresentaram-se resultados positivos a respeito de sugerir termos na empresa a implantação da Quick massage, pois falar de sua relevância tornou-se fundamental na medida em que nos é assegurado a concessão de um intervalo para repouso (1 hora) e salvo acordo escrito ou contrato coletivo em contrário não poderá exceder de 2 (duas) horas. CLT. Artigo 71.

Foram analisados, através de estudos de caso que infelizmente os modelos reclamam de fortes dores. O modelo 01 não consegue ficar muito tempo no sofá, pede ajuda para o filho sentar nas costas como o objetivo de aliviar as dores na coluna, a modelo 02 não conseguia dormir bem a noite; para relaxar e trazer alívio colocava travesseiros para dormir alternando entre dormir na cama e rede.

A terapia da Quick Massage realizadas com esses profissionais expressaram de forma unânime, que o procedimento dá certo com grandes benefícios para os funcionários. O modelo 01 após a terceira sessão, começou sentir diferença, as dores prolongadas começaram a diminuir; no período do trabalho já não sentia mais cansaço na cervical, ele consegue agora ficar no sofá, assistindo um programa de televisão, pois antes não conseguia ficar muito tempo sentado. No entanto a modelo 02 relatou que sentiu um grande relaxamento, conseguiu realizar seu trabalho de forma bem motivada, mais disposta. Passou a ter mais noites agradáveis de sono, e na primeira sessão já sentiu um grande alívio, como segundo seu depoimento estivesse tirado uma tonelada de peso nas costas. E já estão tristes pois estão no término e gostariam que continuassem sempre na empresa. Nas sessões de treinamentos os modelos ficaram tão relaxados, que dormiam de tão confortável o relaxamento que a técnica da Quick Massage proporcionava.

Os resultados refletem as opiniões desses profissionais brasileiros acerca de que, com certeza, a Quick massage contribui para que a empresa possa ter um olhar reflexivo e transformador para a mudança que precisa ser feita para melhorar a qualidade de vida de seus funcionários.

7 – REFERÊNCIAS

SUGUINOSHITA, Eliane Cristina de Lima Couto et. al. Análise do Programa de QVT aplicado em uma Agência Bancária.

<http://www.saomarcos.br/ojs/index.php/rasm/article/view/20>. Acesso em 23/08/2019.

CASSAR, Mário- Paul. Manual de massagem terapêutica: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta. São Paulo: Manole, 2001. Acesso em 02/08/2019.

ANDRADES, Carolina Noronha. Efeitos da Quick Massage sobre os níveis de dor, ansiedade e depressão em uma idosa ativa praticante de hidroginástica. <https://repositorio.unisc.br/jspui/bitstream/11624/1405/1/Carolina%20Noronha%20de%20Andrades.pdf> Acesso em 17/08/2019.

CARLESSO, Tatiane do Carmo; Tokars, Eunice. A aplicabilidade da Quick Massage no ambiente laboral. 2017. Acesso em 01/08/2019

PLATZER, Larissa H. et al. Os efeitos da Quick Massage sobre o estresse ocupacional. <https://www.fag.edu.br/upload/arquivo/1428929116.pdf>.

OCHA, Célia Regina Alves. Massagista. Versão 1. Ano 2012. Instituto Federal do Paraná. Acesso em 07/09/2019.

FERNANDES, Sandra Michelle Bessa de Andrade, et.al. Estresse Ocupacional e o Mundo do Trabalho Atual: Repercussões na vida Cotidiana das enfermeiras. 2008.

<http://repositorio.unb.br/handle/10482/11874>. Acesso em 22/09/2019.

ESPÍNDOLA, Daniela Simoni; Borensrein. Evolução Histórica da fisioterapia: Da massagem ao reconhecimento profissional (1894-2010). Acesso em 20/09/2019

REVISTA: Thêma et Scientia – Vol. 3, no 2, jul/dez 2013. Acesso em 07/09/2019.

<https://www.jusbrasil.com.br/topicos/10758754/artigo-71-do-decreto-lei-n-5452-de-01-de-maio-de-1943>. Acesso em 21/09/2019.

<https://www.conceitozen.com.br/quick-massage-indicacoes-e-contraindicacoes.html>

Acesso em 06/09/2016

ANEXO 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título

Você está sendo convidado (a) a participar do estudo denominado xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx, cujo objetivo principal é: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

A sua participação no referido estudo consistirá em participar da coleta de dados (xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx). Receberás uma das vias do TCLE, devidamente assinada e rubricada por um dos pesquisadores, em todas as suas páginas, de acordo com a Resolução CNS nº466/12 e complementares.

Saiba que por sua participação você estará exposto aos seguintes riscos: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Por outro lado, fique ciente de que, da pesquisa a se realizar, poderás esperar alguns benefícios, tais como: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Você terá plena liberdade para: abandonar a pesquisa a qualquer momento, cancelar o seu consentimento, sem precisar justificar, e se desejar sair, não terá qualquer prejuízo.

Os pesquisadores envolvidos com o referido projeto são: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx, que poderá ser encontrada no período xxxxxxxxxxxxxxxx, além do orientador Prof. xxxxxxxxxxxxxxxx, que também está vinculado a xxxxxxxxxxxxxxxx e poderá ser encontrado no período xxxxxxxxxxxxxxxx, todos no seguinte endereço: xxxxxxxxxxxxxxxx nºyyy. CEP: xxxxxxxx. Bairro: xxxxxxx. E com elas poderei manter contato pelos telefones: yyyyyyyyyy/yyyyyyyyyy

Após você ter sido orientado (a) quanto ao teor do aqui mencionado e compreendido a natureza e objetivo do já referido estudo, poderás manifestar livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, pela sua participação.

Eu _____ (nome por extenso) declaro que após ter sido esclarecido (a) pelos pesquisadores, lido o presente termo, e entendido tudo o que me foi explicado, concordo em participar da Pesquisa intitulada “xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx”.

Declaro que compreendi perfeitamente seus riscos e benefícios e que ficou claro também que a minha participação não tem despesas e que não receberei nenhum pagamento em

troca, podendo retirar meu consentimento a qualquer momento, sem necessidade de justificar o motivo da desistência, sem penalidades ou prejuízos a minha pessoa.

Belém, _____ de _____ de 201X.

Assinatura da participante

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Orientadora: Karien S. Bittencourt

Testemunha

ANEXO 2 (FICHA DE ANAMNESE)

NOME: _____

SEXO: () MASCULINO () FEMININO

IDADE: _____

GRAVIDEZ () SIM () NÃO MESES _____

PROFISSÃO: _____

QUEIXA PRINCIPAL: _____

ATIVIDADE FÍSICA: SIM () NÃO () FREQUENCIA: _____

PRESSÃO ARTERIAL: () NORMAL () ALTA () BAIXA

PATOLOGIA ASSOCIADA: () SIM () NÃO _____

MEDICAMENTOS EM USO: () SIM () NÃO _____

FRATURA/ CIRURGIA: () SIM () NÃO _____

IMPLANTE/ METALICO () SIM () NÃO _____

HOUVE MELHORA NO QUADRO DE DOR OU BEM ESTAR

() SIM % NÃO () _____