



# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



## Projeto de extensão Mãos que aliviam: Massoterapia - Resultados ano 2015

**AUTORES:** Letícia Franco Rosário (Autor), Tallyta Pereira Maciel dos Santos (Co-Autor), Denise Hollanda Lunes (Co-Orientador), Leonardo César Carvalho (Co-Orientador), Juliana Bassalobre Carvalho Borges (Co-Orientador), Carmélia Bomfim Jacó Rocha (Orientador)

**PALAVRAS-CHAVE:** Fisioterapia, massoterapia, servidores

### RESUMO:

Resumo: Introdução: No ambiente de trabalho, as algias da coluna causadas por vícios ergonômicos, esforços repetitivos e situações de estresse podem causar incapacidade, piora da qualidade de vida e da produtividade dos indivíduos. A massagem no ambiente de trabalho é rápida e promove maior conforto no ambiente de trabalho, pois alivia as dores, diminui o estresse, a fadiga e a tensão muscular, melhorando a qualidade de vida, o que reflete no desempenho do servidor. Objetivo: Este projeto objetiva oferecer bem estar aos servidores da Unifal e para comunidade externa, através de técnicas de massoterapia. Métodos: O projeto oferece aplicação de técnicas massoterapêuticas aos servidores da UNIFAL uma vez por semana com sessões de 10 minutos nas regiões cervical, torácica e lombar, utilizando manobras de deslizamento superficial e profundo, amassamento, rolamento e percussão. Os alunos do curso de Fisioterapia da Unifal que passaram por treinamento prévio executaram as técnicas. Para a aplicação da técnica foi utilizado um travesseiro para o posicionamento confortável do servidor, e este foi orientado a apoiar a cabeça sobre as mãos de maneira confortável. Álcool e papel toalha foram utilizados para higienização das mãos e travesseiros. Resultados: No período de abril a outubro de 2015, o projeto envolveu a participação de 20 alunos, sendo realizados 903 atendimentos abrangendo 82 servidores da Unifal (30 homens e 52 mulheres). As atividades foram desenvolvidas nos setores da Unifal (Prédios O, F, R, K, V, L, Q, PCA, Campus II) e comunidade externa através da participação em evento como CRAS na comunidade na cidade de Paraguaçu, Semana SIPAT na caixa econômica federal em Alfenas e I Semana de Cessação do tabagismo da Unifal. Em relação a trabalhos científicos, foi apresentado um trabalho vinculado ao projeto no V Congresso Sul Mineiro de Fisioterapia. Conclusão: O projeto beneficiou os servidores e os alunos com relação a tríade: ensino, pesquisa e extensão.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Alfenas

ISBN: 978-85-93416-00-2

