

A Massagem de Som Peter Hess em Pessoas com Parkinson – Um relato de experiências no Rio de Janeiro *

Regina Santos e Ursula Dannemann

A Associação Parkinson Carioca

A APCⁱ é uma associação de pessoas com Parkinson frequentada por 80 pacientes. Tem por missão lutar para garantir os direitos de cidadania dos portadores da Doença de Parkinson, oferecer tratamento, desenvolver atividades recreativas e formar grupos de apoio com pacientes, familiares e cuidadores.

Funciona nas dependências de um velho hospital na Zona Norte do Rio de Janeiro, uma área onde moram prioritariamente trabalhadores. As instalações são muito simples, as contribuições financeiras dos associados são restritas. Todo o trabalho na APC é voluntário e gratuito.

A atividade central da APC é o tratamento em grupo de neurofisioterapia funcional com fisioterapeutas e estagiários voluntários. Oferece ainda tratamentos individuais e grupais em outras modalidades de fisioterapia, terapia ocupacional e fonoaudiologia, além de apoio psicológico, dança e práticas integrativas como Reiki, cromoterapia e auriculoterapia. A Massagem de Som Peter Hess somou-se aos tratamentos em julho de 2017, tendo sido muito bem recebida como prática complementar e integrativa.

Neste ano, a APC está comemorando seus dez anos de fundação e nesse tempo consolidou-se como um espaço de tratamento, conagração e ajuda mútua para pacientes, familiares e cuidadores. O clima é de alegria e amizade.

A Doença de Parkinson

Parkinson é uma doença neurológica degenerativa do sistema nervoso central, caracterizada pela morte de neurônios, que produzem uma substância chamada dopamina. As área do cérebro com células nervosas que contém dopamina controlam os movimentos voluntários e involuntários

Os sintomas característicos da doença, descritos por James Parkinson em 1817, são: tremores ou inquietação, rigidez nos músculos (rigor), perturbação do equilíbrio, lentidão de movimento (bradicinesia) ou excesso de movimento (discinesia). Outros sintomas são falta de expressão facial, dificuldades de fala

e deglutição e a marcha com passos pequenos. Com o desenvolvimento da doença, pode ocorrer declínio cognitivo, especialmente a função executiva e a atenção. Os sintomas não motores incluem diminuição do oflato, distúrbios intestinais e do sono, ansiedade e depressão.

Como Parkinson no Brasil não é uma doença de notificação compulsória, a estimativa oscila entre 0,3% da população total, e 3,3% da população acima de 64 anos. Com base em um estudo pontual, estima-se que no Brasil existam 600.000 pessoas com Parkinson entre o grupo de pessoas acima de 64 anos de idadeⁱⁱ. Na Alemanha a estimativa é que a Doença de Parkinson atinja 200.000 pessoas.

Embora a cura ainda não seja possível, a maioria dos sintomas pode ser controlada e os tratamentos podem ajudar as pessoas com Parkinson a viver uma vida ativa e independente. No entanto, o paciente de Parkinson deve adaptar-se a uma rotina rigorosa e tomar a medicação pontualmente, porque o efeito da terapia dopamínica é complexa e individualizada e determina as chamadas fases de on/off. O paciente fica realmente como ligado e desligado, dependendo da fase da ação do medicamento.

É consenso em diretrizes internacionais de tratamento que - concomitantemente à terapia medicamentosa - pacientes devam ser tratados com fisioterapia, terapia ocupacional e fonoaudiologia e, sobretudo, que não apenas cuidem do corpo, mas também da mente e do espírito. Muitas vezes, o paciente é propenso a isolamento e depressão, por isso é importante manter a vida social e cultivar práticas que lhe dão prazer e um sentimento de pertencimento.

A Massagem de Som Peter Hess® na APC

A Academia Peter Hess® Brasil atua com três praticantes na APCⁱⁱⁱ. Fomos muito bem recebidas e hoje em dia fazemos parte ativa da diretoria e da equipe de tratamento. Atuamos duas vezes por semana com uma capacidade de três pacientes por dia por praticante. Sabemos que a demanda não só dos

pacientes, mas também dos cuidadores é muito grande e certamente se a MS pudesse ser oferecida todos os dias, nossa agenda estaria cheia.

Limitamos nossa atuação à formação básica da MSPH® e temos o objetivo com as taças, de apoiar o processo geral de tratamento. Com cuidado e empatia da nossa parte, procuramos oferecer aos nossos clientes um local tranquilo e confortável, onde se sintam bem, acolhidos e que estejam à vontade para falar.

O trabalho com a MSPH realiza-se através da ressonância entre o praticante, o cliente e as taças, guiado pelos princípios do método de Peter Hess®: atenção plena e apreço em uma abordagem holística. De antemão buscamos estabelecer uma relação de confiança, proporcionando ao nosso cliente relaxamento, momentos de paz e harmonia para o corpo, a mente e o espírito através do som e vibração das taças. E: "Menos é mais!"

Sabemos que os benefícios da MS vão muito além do relaxamento, podemos observar que os tremores cessam ou atenuam consideravelmente durante a sessão, e muitas vezes esse efeito perdura por algumas horas. Alguns chegam caminhando com dificuldade, com a região lombar dolorida, quase não conseguem se abaixar para tirar os sapatos e, ao término da massagem de som, se abaixam com facilidade para calçá-los, caminham com mais desenvoltura e firmeza, com uma postura melhor, com a dor na região lombar atenuada (ou sem ela!). Outros chegam falando muito baixo, com a fala comprometida, quase não conseguimos ouvir e entender o que falam, e quando acaba a sessão, estão falando mais alto e mais claramente, com uma melhora enorme da articulação da fala e projeção da voz.

Um esboço de pesquisa

De início, atendíamos a clientela aleatoriamente. Em 2018, decidimos fazer uma pesquisa sobre o efeito da MSPH. Essa decisão deve-se também ao empenho atual da Academia Peter Hess Brasil em buscar o reconhecimento da Massagem de Som Peter Hess como prática complementar e integrativa na saúde pública.

Conduzimos um estudo usando três questionários (Escala de Estresse Percebido [iii], Índice de Barthel [iv] avaliando atividades da vida diária e o Inventário de Ansiedade de Beck [v]). Pedimos também que assinalassem numa escala visual analógica a qualidade se seu andar.

Esta pesquisa foi realizada com nove clientes, que se dispuseram voluntariamente a participar: 5 mulheres e 4 homens com idades entre 52-74 anos, com doença de Parkinson desde há 2 até há 16 anos. Segundo a escala Hoehn-Yahr, os estágios da doença dos participantes vão de 1 a 3. Todos participantes receberam a MSPH de som básica uma vez por semana durante dez semanas.

Pacientes que receberam a MSPH de 18.04. a 12.07.2018						
	Sexo	Idade	Profissão*	Diagnóstico de Parkinson	Hoehn-Yahr Skala ^{iv}	
1	F	72	Jornalista, advogada e poeta	Há 2 anos	1,5 - Envolvimento unilateral e axial.	
2	F	60	Professora	Há 12 anos	3 - Doença moderada; alguma instabilidade postural; capacidade para viver independente	
3	M	59	Professor	Há 2 anos	1- Doença unilateral	
4	M	63	Gerente	Há 5 anos	3 - Doença moderada; alguma instabilidade postural; capacidade para viver independente.	

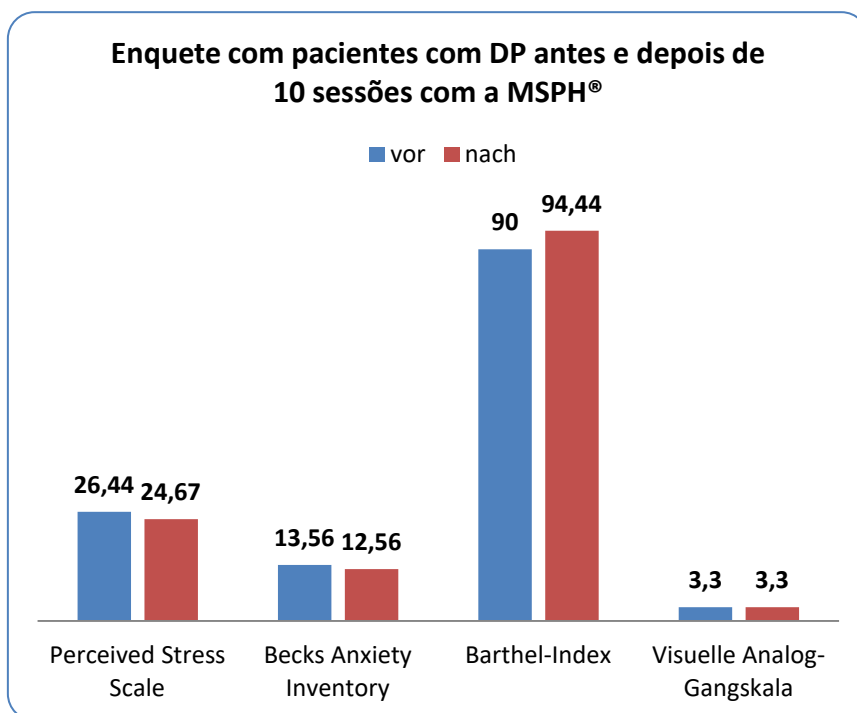
5	M	64	Soldador	Há 7 anos	1,5 - Envolvimento unilateral e axial.
6	F	74	Professora	Há 10 anos	3 - Doença moderada; alguma instabilidade postural; capacidade para viver independente
7	M	59	Motorista	Há 16 anos	3 - Doença moderada; alguma instabilidade postural; capacidade para viver independente
8	F	53	Auxiliar de Creche	Há 9 anos	3 - Doença bilateral leve a moderada; alguma instabilidade postural; capacidade para viver independente.
9	F	63	Bancária	Há 7 anos	3 - Doença moderada; alguma instabilidade postural; capacidade para viver independente

*Todos são aposentados por incapacidade para o trabalho ou por idade.

Os três questionários foram respondidos por eles antes da primeira e após a 10ª sessão. Nós lemos as perguntas em conversas individuais e explicamos as opções e, de acordo com suas declarações, marcamos a respectiva resposta. Em uma linha analógica de 10 cm de comprimento, marcaram uma cruz

conforme avaliam a qualidade de sua marcha: 0=sem problemas para andar / 10=problemas muito fortes.

Estamos cientes de alguns viéses. Os pacientes já tinham recebido a MS, embora de forma irregular e, além disso, empenham-se em buscar todas as opções de tratamento disponíveis dentro e fora da associação, incluindo dança, auriculoterapia, acupuntura e outras terapias acessíveis. Portanto, não podemos afirmar com segurança em que medida as mudanças podem ser creditadas à MS.



A pontuação média da escala de estresse e do inventário de ansiedade mostram pequenas melhoras. Na autopercepção dos pacientes, eles manifestaram – em média – menores níveis de stress e ansiedade. Segundo o Índice de Barthel, os pacientes também perceberam pequenas melhoras no desempenho de suas atividades de vida diária, enquanto que na Escala Visual Analógica- em média – não perceberam alterações na qualidade de sua marcha.

Além dos dados quantitativos, o atendimento semanal nos deu um precioso feedback de nossos clientes.

Alguns relatos de nossas(os) clientes:

A.M. - 72 anos, jornalista, advogada aposentada e poetisa. Teve o diagnóstico de Parkinson há mais ou menos um ano. Não tem sintoma aparente, só se nota no momento a falta de expressão no olhar, e sua maior queixa é a ansiedade e stress, dificuldade em dormir.

“A MS me relaxa muito, me fez largar o tranquilizante que tomava duas vezes ao dia. Sinto muito bem-estar, estou mais tranquila. Quando cheguei na APC estava muito tensa e abatida, minha autoestima estava muito baixa, estava travando muito, e melhorei em todos os aspectos. Estou mais centrada, e acredito que a MSPH me relaxa e que está contribuindo para os resultados dos tratamentos e atividades que faço na APC. Minha escrita estava pequenininha e agora está normal.

O Parkinson mudou a minha vida, no início, entrei em depressão, e isso só mudou depois da palestra que assisti, e comecei a aceitar o problema.

Diminuí a quantidade de coisas que eu fazia, as atividades, alterou a parte física, mudou muita coisa por conta da rigidez muscular que me travava muito. Mas com a dança e as atividades da APC isso melhorou muito, em cada situação”.

A.S.C. – 60 anos, professora de inglês aposentada, tem crises diárias de congelamento, quando fica totalmente enrijecida e tencionada. Tem Parkinson há 12 anos e há três frequenta a APC. Relata que se sentia “aprisionada num saco”. Nas primeiras sessões, comparecia muito vagarosa e tensa, sua principal queixa era a ansiedade. No último atendimento, relatou que as crises diminuíram a ponto de ter saído para passear e para se encontrar com amigas. “A massagem de som me relaxa e me acalma”.

M.A.S. - 64 anos, metalúrgico aposentado. Seu sintoma aparente é o tremor intenso na mão direita e a queixa de distúrbios de sono. “Quando eu entro na sala, eu me sinto cuidado. De manhã, eu fico feliz, quando eu sei que vou para a MSPH. Com a massagem de som eu me sinto leve, parece que flutuo.”

M. I. – 74 anos, professora do Município e Estado, aposentada. Desenvolveu Parkinson há 10 anos, após a morte do marido. Tem como sintoma tremor na mão esquerda, mas quase não se nota, se queixa muito de ansiedade, dor na região lombar, a melhora é inconstante devido a outros problemas de saúde. No início das sessões disse que trincava muito os dentes, mordendo a língua e o lábio continuamente, a ponto de se ferir. No último atendimento disse que, ao longo das sessões, o maxilar travou menos, trincando os dentes somente uma vez durante a semana, mas sem se morder.

Disse que gosta da massagem de som porque parece que sai mais leve, se sente mais calma e tranquila. “Dá para sentir que alguma coisa muda para melhor, mesmo que seja só por um dia, mas isso me faz acreditar que essa melhora possa continuar acontecendo. As situações de conflito familiar me afetavam muito, ficava num estado deplorável, mas tenho percebido que agora consigo ficar mais tranquila, fecho os olhos e não me deixo afetar tanto”.

S.S. - 63 anos, bancária, aposentada. Desenvolveu Parkinson Há mais ou menos 7 anos, após um ano de aposentada. Tem crises de congelamento diárias, principalmente pela manhã; não tem tremor aparente, mas relata maior rigidez do lado esquerdo, tendo câimbras, ansiedade e insônia.

No último atendimento disse não ter sentido câimbra durante a semana.

“A massagem de som ajuda a diminuir as dores, descontrair os músculos.

Estou dormindo melhor, acordo menos durante a noite para ir ao banheiro, e as câimbras melhoraram, acontecem com menos frequência. Ainda não me conformei por ter a doença, luto contra ela, tento me acostumar a conviver, mas ainda não consigo”.

R.S.P. - 59 anos, 16 anos com doença de Parkinson, sofre de atividade motora involuntária (hipercinesia), consequência da progressão da doença. Durante a MS, seus movimentos abrandam lentamente e o paciente permanece muito tranquilo na maca. "Eu sinto uma grande paz, geralmente adormeço profundamente. A massagem sonora também me ajuda nas situações cotidianas, me sinto mais relaxado. Ficou mais fácil de aceitar a doença. O Parkinson é uma doença cruel.”

K.K. - 62 anos, 5 anos de Parkinson. Ele tem tremores em ambos os lados do corpo, mantém um porte inclinado para frente e caminha com passos pequenos. Sofre de stress intenso e ainda assim mantém sua trajetória com autonomia e determinação. "Eu entendo que o Parkinson é um modo de vida. Eu descobri que posso ajudar outros pacientes de Parkinson. No começo eu briguei com Deus, mas aprendi a lidar com a doença. Parkinson abriu portas que estavam fechadas. Sinto-me uma pessoa melhor hoje, em primeiro lugar vem o amor, e depois a razão ... A massagem de som me dá mais relaxamento do que outras terapias. Eu sinto uma paz maior para enfrentar os problemas. Eu me sinto cerca de 50% mais calmo. O relacionamento com minha esposa melhorou, sinto-me mais amigável, sinto que não preciso esconder a doença".

Reflexões finais

Mesmo que os efeitos físicos não perdurem por muito tempo devido à característica da Doença de Parkinson, doença degenerativa e sem cura até então, a MSPH proporciona momentos muito valiosos para os clientes e para nós também. Todos os nove pacientes relatam que se sentem mais tranquilos para enfrentar as dificuldades da vida diária e percebem que vivenciam situações de conflito de uma maneira mais equilibrada, com mais centramento. Para a equipe da Massagem de Som é muito gratificante perceber, que o atendimento lhes propicia uma melhora, alivia a alma e o coração, fortalece a autoimagem e a confiança. Sentem-se mais leves, mais alegres, mais abertos à vida e às pessoas, melhoram suas relações familiares e sociais.

*Artigo publicado originalmente em alemão, na revista anual da Associação Europeia de Massagem de Som e Terapia, Bruchhausen-Vilsen 13/2018, pág. 68-73

ⁱ www. <http://parkinsoncarioca.com.br/>

ⁱⁱ <https://www.einstein.br/doencas-sintomas/parkinson>

ⁱⁱⁱ As praticantes da MSPH foram Leila Rosimere, Regina Santos e Ursula Dannemann

[iii] Cohen, S; Kamarck T; Mermelstein R (December 1983). "A global measure of perceived stress".
63 *Journal of Health and Social Behavior*. **24** (4): 385–396. doi:10.2307/2136404

[iv] Mahoney FI, Barthel D. Functional evaluation : Barthel Index. *Maryland State Med J*. 1965; 14: 56-61.

[v] Aaron T. Beck e Colegas do Center For Cognitive Therapy (Departamento de Psiquiatria da Universidade da Pennsylvania)

[vi] Anderten, Karin – Stressverarbeitung mit Klänge – ihre körperlichen, mentalen und seelischen Aspekte, in Klang-Massage-Therapie 09/2014

^{iv} http://www.parkinson-web.de/content/was_ist_parkinson/beurteilungs_skalen/hoehn_yahr_skala/index_ger.html

Regina Santos: Dirigente da Academia Peter Hess Brasil/PHA-BR, formadora autorizada pelo Peter Hess® Institut para ministrar a Formação Básica completa em Massagem de Som no Brasil. Formada no Método Peter Hess® de Massagem de Som pela PHA-PT, em Massagem de Som na Neurologia e Psicossomática, com Angelika Rieckmann e em Terapia com Gongos – Graus I e II, método Elisabeth Dierlich.

E-mails: contato@academiapeterhess.com.br

Tels.: (+55 21) 97548-9060

Ursula Dannemann: Assistente Social com formação básica no método de Peter Hess de Massagem de Som. Voluntária da Associação Parkinson Carioca.

E-mail: Ursula.massagemdesom@gmail.com - Cel. (+55 21) 99943-8794