

## Automassagem alivia dor nas costas; veja dicas

02/10/2009  
Brasil Online - BOL

Oito em cada dez pessoas vão sentir algum desconforto nas costas pelo menos uma vez na vida, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS). A boa notícia é que, dependendo do grau de tensão e dor, uma automassagem pode ajudar, mesmo se for feita diante do computador ou no carro, enquanto fica parado no trânsito. "As manobras amenizam a rigidez muscular e favorecem a circulação sanguínea e a eliminação de toxinas. Mas é preciso dosar a força para o local não ficar ainda mais sensível. O ideal é aumentar a pressão aos poucos e respeitar o seu limite", avisa o terapeuta corporal Paulo Bastos Gonçalves, diretor da Associação Brasileira de Ayurveda (ABRA), no Rio de Janeiro.

Automassagem ajuda a aliviar a tensão na região do trapézio, entre a nuca e os ombros

Outra vantagem da automassagem é que o toque e o calor gerado por ele aumentam a produção de ocitocina no organismo. Conhecida como hormônio do amor, por ser liberado em grande quantidade durante o orgasmo, a ocitocina traz tranquilidade e bem-estar.

### Como se massagear

Alguns pontos das costas são difíceis de alcançar. Nesses casos, pode-se usar acessórios específicos, como o carrinho de madeira, ou uma bola de tênis para fazer movimentos circulares e de vaivém. "Mas não fique mais de cinco minutos na mesma região, sob o risco de ganhar uma nova dor, dessa vez nos ombros e braços", avisa a fisioterapeuta Fernanda Scovino, do Espaço Solaris, no Rio de Janeiro. Na falta de um acessório, a fisioterapeuta Ana Carolina Freitas, consultora da Onodera, no Rio de Janeiro, ensina a fechar as mãos e passar os ossinhos dos dedos nas laterais da coluna. "É preciso ir da cintura em direção à nuca, um lado de cada vez, por três vezes, para funcionar."

As mãos também ajudam a aliviar a região do trapézio, localizada entre a nuca e os ombros. "Deixe a mão esquerda em concha e amasse o lado direito. Depois, repita para o outro lado até sentir a musculatura mais solta", diz Fernanda Scovino. Já na região lombar, próxima ao cóccix, a especialista sugere fechar as mãos e fazer movimentos circulares. "A hora do banho é a melhor para trabalhar essas áreas, pois a água quente ajuda a relaxar, assim como usar um óleo de arnica ou lavanda", completa ela. Por que dói

De acordo com o ortopedista Gilberto Anauate, chefe de ortopedia do Hospital Santa Paula, em São Paulo, o principal responsável pelas crises é a má postura ao sentar, deitar ou levantar, bem como ficar muito tempo na mesma posição.

"Nessas condições a musculatura que sustenta a coluna é pressionada causando tensão e dor no local", explica o médico.

Para evitar problemas, a recomendação é manter a cabeça sempre alinhada à coluna para que, automaticamente, a costas fiquem eretas, não engordar nem carregar excesso de peso ou usar sapato de salto muito alto.

"O ideal é que ele tenha entre três e quatro centímetros, sendo que o tipo anabela é o mais indicado, já que garante estabilidade ao caminhar e melhor distribuição do peso pelo corpo", completa o ortopedista João Matheus Guimarães, do Rio de Janeiro.

### Mais soluções

Se a região dolorida estiver fora do alcance, uma boa saída é pressionar os pés com os polegares das mãos, mais precisamente as laterais internas, do calcanhar até o dedão.

"Os toques ajudam a desbloquear a energia que está causando incômodo, além de ativar a circulação e aumentar a liberação de serotonina, o que garante bem-estar", resume a terapeuta especializada em medicina chinesa Alice Keiko Fujiura, da Keiko's Prevenção e Saúde, em São Paulo.

Outra sugestão é pisar descalço em uma bolinha com pinos de plástico, mais conhecida como ouriço, já que na sola há inúmeras terminações nervosas. Ao serem estimuladas, elas enviam mensagens ao

cérebro, que aciona o sistema imunológico a fim de trazer alívio para as costas e melhorar a saúde em geral.

Por fim, é recomendado alongar as costas regularmente. E é possível fazer isso até na cama: sentado, flexione os joelhos trazendo-os em direção ao peito e abrace as pernas. Inspirando profundamente, caia para trás devagar e volte à posição inicial. Repita entre três e seis vezes.