

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DAS FACULDADES METROPOLITANAS UNIDAS – FMU**

**CURSO SUPERIOR EM TECNOLOGIA DE ESTÉTICA E COSMETOLOGIA**

**Alunas:** Ana Paula Souza; Bruna Rojas Raia; Ingrid Santos Chagas; Izabella Maria Porfirio dos Santos; Natalia Ribeiro Mendes do Nascimento; Taina Farias de Barros.  
**Orientadora** - Profa. Ms Marta Regina Figueiredo

## **OS BENEFÍCIOS DA MASSOTERAPIA PARA O EQUILÍBRIO FÍSICO-EMOCIONAL**

**RESUMO:** A massagem é uma das antigas técnicas terapêuticas que passou a ser usada como método de alívio, cura de dores e até na prevenção de doenças. Ela não é apenas usada como uma maneira de melhorar a estética, ela também é usada na melhoria da saúde desde o período da idade média. Aplicada corretamente a massagem pode trazer benefícios tais como melhora da flexibilidade muscular e leveza no corpo. Ela cura o paciente como num todo, não só apenas a doença, mas também o motivo causador da mesma que na maioria das vezes pode ser o estresse emocional. O objetivo desse estudo foi analisar os benefícios da massagem relaxante para o equilíbrio físico emocional. O método utilizado foi a revisão bibliográfica. Os dados principais dos trabalhos pesquisados mostraram alívios das dores, melhoria do sono, relaxamento, sensação de bem-estar, melhora na oxigenação sanguínea e redução do estresse. Com bases nos artigos científicos analisados a massagem é uma técnica eficiente para promover o bem-estar.

**Palavras-chave:** Massagem, Estresse, Bem-estar físico-emocional.

SÃO PAULO

2017

Revista Eletrônica

*Belezain*  
.com.br

Publicação TC - 00161  
14/08/2017

## 1. INTRODUÇÃO

A massagem é uma das técnicas terapêuticas mais antigas e simples. Ela existe desde a pré-história e desde o momento em que foi descoberta, a massagem passou a ser usada como método de alívio e cura de dores, e até na prevenção de doenças. Foi entendido que o toque feito no corpo de maneira correta, pode nos trazer muitos benefícios como melhor flexibilidade muscular, uma leveza no nosso corpo, tem massagens que auxiliam na liberação de toxinas que produzimos em nosso corpo ao longo do tempo, a massagem não é apenas usada como maneira de melhorar a estética, ela também é usada na melhora da saúde desde o período da Idade Média (PORTAL-EDUCAÇÃO, 2012).

A massoterapia tem crescido bastante, e pode ser considerada uma nova ciência que tem seus diversos ramos de atuação como: a Shantala, a ayurvédica, o shiatsu, a reflexologia, a drenagem linfática, a relaxante, entre outras a se citar. Todas as técnicas de massagem no âmbito geral têm como objetivo o alívio de dores, prevenção de doenças, devolver ao corpo a saúde e manter o equilíbrio físico-emocional (VERONESE, 2009).

A massagem cura o paciente como um todo, não só apenas a doença, mas também o motivo causador da doença, que na maioria das vezes pode ser o estresse emocional, mas também outros fatores podem desencadear doenças e também bloqueiam o tratamento medicamentoso nesses casos são propostos tratamentos complementares como a massagem (BRAZ, 2014).

A massagem tem grande relevância no alinhamento dos sistemas fisiológicos ministrando estímulos ao organismo e compondo o equilíbrio homeostático natural (BATISTELA, 2012).

Quando passamos por uma situação de pressão, o corpo passa por alguns ajustes. “O batimento cardíaco acelera porque o coração tem que bombear mais sangue para os músculos que precisam receber mais energia. Há um aumento da respiração e da pressão arterial, entre outras coisas”. Quando nosso corpo passa por esses ajustes e não liberamos essa adrenalina isso acaba gerando o estresse. Quando isso acontece, nosso corpo nos dá alguns sinais de que estamos com estresse como: a alteração de sono, tensão muscular, problemas na pele, hipertensão, alterações de humor, ansiedade, entre outros sinais (BORDIN, 2016).

Podemos definir o estresse como “toda reação do organismo, juntamente com os componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais que surge quando ocorre uma necessidade de adaptação e gera um evento estressor e pode ser prejudicial se houver uma exposição prolongada ao evento ou uma predisposição do indivíduo a determinadas doenças (ALVES et al., 2015).

Fatores que levam o indivíduo a ter problemas físicos e psicológicos são o aumento de carga horária no emprego, mudanças bruscas de rotinas, excesso de tarefas, dificuldade de locomoção de um ambiente a outro, poucas horas de descanso, dificuldade financeiras, entre outros fatores, eles contribuem para um desequilíbrio físico-emocional, se permanecerem por um período muito longo (DURÃES et al., 2015).

Segundo Canto et al. (2009) problemas pessoais psíquicos como um divórcio e o crescimento dos filhos, pode causar dores intensas em um indivíduo. Toda perda gera um desequilíbrio afetivo e emocional. A massagem relaxante é recomendada tanto para adultos, quanto para crianças, pois ela traz grandes benefícios, para os adultos ajuda no alívio e na cura de dores, melhora na flexibilidade (VERONESE, 2009).

E nas crianças os benefícios são: a melhora do sono, maior concentração nas atividades, um vínculo maior com a mãe se for ela que fizer a massagem, entre outros benefícios (BRITO et al., 2010).

Cada indivíduo possui um desenvolvimento físico e mental diferente do outro, principalmente no parâmetro de dores, algumas pessoas são mais sensíveis a dores quantos outras. Quando um indivíduo passa por um período prolongado de dor seu humor muda drasticamente ele pode ser tornar uma pessoa mal-humorada ou uma pessoa muito triste não tendo muita autoestima podendo até em casos mais graves entrar em depressão. Para que uma pessoa possa ter uma qualidade de vida, não é apenas um emprego com um salário ótimo, mas também com uma rotina no seu trabalho e em sua família que façam bem a ele, uma terapia que traz ao paciente um equilíbrio físico-emocional é a massagem, pois o toque na pele manipula tecidos subjacentes e ativa os receptores sensitivos que temos localizados em todo o nosso corpo (DROZEK, 2011)

## **2. OBJETIVO**

O objetivo desse trabalho é analisar, através de estudos bibliográficos os benefícios da massagem relaxante no desequilíbrio físico-emocional.

## **3. METODOLOGIA**

O método utilizado para a elaboração deste trabalho foi a pesquisa bibliográfica. O material pesquisado foi constituído de artigos de revistas científicas e sites específicos da internet. O levantamento bibliográfico foi realizado por meio de

consultas às seguintes bases de dados científicos: Scielo (Scientific Eletronic Library Online) e Google Acadêmico. A busca foi retrospectiva limitando-se aos artigos científicos publicados entre 2009 a 2016, com uso dos seguintes descritores: Massagem Relaxante Psicologia corporal, Tratamento de massagem e acupuntura, Recursos manuais, Estresse físico e psicológico. Como critério de inclusão para a seleção do material pesquisado foram considerados os materiais publicados em língua portuguesa, na íntegra, escritos por profissionais da saúde e que contemplam os objetivos da pesquisa. Foram excluídos os materiais duplicados e que não contemplaram os critérios de inclusão acima citados.

#### 4. RESULTADOS

AUTORES	ANO	TÍTULO	PRINCIPAL RESULTADO
VERONESE, L.	2009	A Prática da Massagem Terapêutica sob a Ótica da Psicologia Corporal	Alívio das dores e prevenção de doenças.
BRUM, K. N.; ALONSO, A. C.; BRECH, G. C.	2009	Tratamento de Massagem e Acupuntura em Corredores Recreacionais com Síndrome de Piriforme	Restabeleceu as funções musculares, melhorou a flexibilidade e o alívio dos sintomas.
CANTO, C. R. E. M.; SIMÃO, L. M.	2009	Relação Fisioterapeuta-Paciente e a Integração Corpo-Mente um Estudo de Caso	Qualidade de vida nas relações interpessoais e consigo mesmo.

BRITO, P. N.; COSTA, G. A.; URZEDA, R. N.; SANTOS, F. R. M.; CUNHA, J. R.; FORMIGA, C. K. M. R.	2010	Programa de Massagem Terapêutica Shantala em Crianças pré-escolares	Trouxe um relaxamento a criança, um sono melhor e aumentou o vínculo com a mãe.
DROZEK, A. E. T.; BRANDINI, A. M.	2011	Intervenção Terapêutica por Meio de Recursos Manuais como Melhora da Qualidade de Vida em Operadores de Caixa	A sensação de bem- estar, melhora na produtividade dos funcionários e diminuição de estresse.
BATISTELA, A. C. T.; LINKEVIEIUS, T. A. K.; MENEGETTI, C. H. Z.; SILVA. P. L.; FERRACINI JÚNIOR, L. C.	2012	A Influência da Massagem Shantala nos Sinais Vitais em Lactentes no Primeiro Ano de Vida	Melhora da caixa torácica e membros superiores, e melhora da oxigenação sanguínea.
ABREU, M. F.; SOUZA, T. F; FAGUNDES, D. S.	2012	Os Efeitos da Massoterapia sobre o Estresse Físico e Psicológico	Diminuição do estresse.

<p>ANHAIA, T. C.; KLAHR, P. S.; OURIQUE, A. A. B.; GADENZ, C. D.; FERNADES, R. A.; SPAGNOL, P. E.; SANTOS, S. B.; CASSOL, M.</p>	<p>2014</p>	<p>Efeito de duas Intervenções em Professores com Queixas Vocais</p>	<p>Melhorias ao desconforto vocal dos professores.</p>
<p>BRAZ, A. C. A. R.; SALVAGIONI, D. A. J.; SIRAICHI, J. T. G.; FERNANDES, J. G.; PEREIRA, R. M.; ROECKER, S.; PINTO, R. R.</p>	<p>2014</p>	<p>Quick Massage como Tratamento Complementar da Hipertensão Arterial Sistêmica em Mulheres</p>	<p>Em 80% dos casos ocorreu a sensação de relaxamento.</p>
<p>ALVES, S. P. F.; FERNANDES, J. G.; BRAZ, A. C. A. R.; SILVA, M. A. C.; ALENCAR, T. R. R.; CARDEAL, A. L.</p>	<p>2015</p>	<p>Efeito da Massagem Laboral no Nível de Estresse de Acompanhantes Cuidadores de Pessoas com Câncer</p>	<p>Diminuiu nível de estresse e contribuiu para o relaxamento.</p>

DURÃES, G. M.; LAFETÁ, J. C.; MAIA, M. F. M.; SILVEIRA, M. G.; GONÇALVES, J. M.	2015	Massagem na Saúde Laboral: Influência no Comportamento Motor e Estresse Ocupacional	Promoveu benefícios para o aprimoramento dos componentes motores e na redução de estresse.
MORI, L. F.; ANDRADE, L. R.; NASCIMENTO, L. L.; MATTOS, E. G.	2015	Aromaterapia Aliada à Massagem: Contribuições à Hipertensão de Idosos	Melhora na pressão arterial nos idosos.
BORDIN, S.	2016	Tudo Sobre Estresse	Quando não podemos eliminar o estressor, podemos nos adapta-lo da melhor forma.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos artigos científicos analisados a massagem é uma técnica eficiente em promover o bem-estar, esta técnica é utilizada principalmente como coadjuvante para o alívio de dores e desconfortos, reestabelecimento das funções musculares e melhora da flexibilidade. Promove sensação de relaxamento, bem como a diminuição do estresse, melhor produtividade no trabalho e em atividades do cotidiano e aplicada em crianças pré-escolares auxilia em um sono melhor e aumenta o vínculo com a mãe.

Revista Eletrônica

*Belezain*  
.com.br

Publicação TC - 00161  
14/08/2017

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ABREU, Miguel. F; SOUZA, Telma. F. FAGUNDES, Diego. S. **Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico.** Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente 3(1):101-105. Ariquemes – Rondônia. 2012
2. ALONSO, Angélica; BREEH, Guilherme; BRUM, Kazumi. **Tratamento de massagem e acupuntura em corredores recreacionais com síndrome do piriforme.** Arquivos de ciências saúde 16(2): 62-6. São Paulo. 2009
3. BATISTELA, Ana. C. T; et.al. **A influência da massagem shantala nos sinais vitais em Lactentes no primeiro ano de vida.** Revista Neurociências 20(4):505-510. Araras - São Paulo. 2012.
4. BORDIN, Selma. **Tudo Sobre Estresse.** Disponível em: <https://www.einstein.br/noticias/noticia/tudo-sobre-estresse>> acesso em: 18 mai. 2017.
5. BRAZ, Ana. C. A. R; et.al. **Quick massage como tratamento complementar de hipertensão arterial sistêmica em mulheres.** Revista Saúde e Pesquisa, v.7, n.2, p.287-293. Maringá – Paraná. 2014.
6. BRAZ, Ana. C. A. R; et.al. Encontro Internacional de Produção Científica UniCesumar. **Efeito da massagem laboral no nível de estresse de acompanhantes cuidadores de pessoas com câncer.** N.9, P 4-8. Maringá-Paraná. Anais Eletrônico. 2015
7. CANTO, Clóris. R. E. M; SIMÃO, Livia. M. **Fisioterapeuta-Paciente e a Integração Corpo-mente: um Estado de Caso.** Psicologia Ciência e Profissão; 29 (2); 306-317. São Paulo. 2009.
8. COSTA, Gisely. A; et, al. **Programa de massagem terapêutica shantala em crianças pré-escolares.** Revista Movimenta; Vol. 3, N 2. Goiás. 2010
9. DROZEK, Andressa.; et al. BRANDINI, Â.M. **Intervenção terapêutica por meio de recursos manuais como melhora da qualidade de vida em operadores de caixa.** Disponível em: <[http://www.imap.curitiba.pr.gov.br/wp-content/uploads/2014/03/Andressa\\_SMS.pdf](http://www.imap.curitiba.pr.gov.br/wp-content/uploads/2014/03/Andressa_SMS.pdf)>. Acesso em: abril.2017
10. DURÃES, Geraldo. M; et.al. **Massagem na saúde laboral: influencia no comportamento motor e estresse ocupacional.** Educación Física y Deporte, V.34 (2)555-574. Montes Claros. 2015
11. GADENZ, Camila. D; et.al. **Efeitos de duas intervenções em professores com queixas vocais.** Audiol Commum Res. 19(2):186-93. Porto Alegre – Rio Grande do Sul. 2014
12. MATTOS, Elizeth. Germano; et.al. Encontro científico e simpósio de educação unisalesiano. **Aromaterapia aliada a massagem: contribuições a hipertensão em idosos.** V. 2015. São Paulo. Anais. São Paulo. Outubro.

13. PORTAL-EDUCAÇÃO. **História da Massagem**. Disponível e acessado e: 18 mai. 2017
14. VERONOSE, Lima. Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro de Psicologia Corporais **A prática da massagem terapêutica sob a ótica da psicologia corporal**, XIV, IX, 2009. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2009.

Revista Eletrônica

*Belezain*  
.com.br

Publicação TC - 00161  
14/08/2017