



CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
TECNÓLOGO EM ESTÉTICA E COSMETOLOGIA

JÉSSICA MARIA COSTA DA SILVA
JULIANA SILVA DO NASCIMENTO
RAQUEL CAROLINA DA SILVA NADLER
SAMARA MICAELLI FERREIRA LYRA
TAYLANE VITORIA MELO DA COSTA

**MASSAGEM RELAXANTE
NO TRATAMENTO PARA O ESTRESSE**

RECIFE

2022

JÉSSICA MARIA COSTA DA SILVA
JULIANA SILVA DO NASCIMENTO
RAQUEL CAROLINA DA SILVA NADLER
SAMARA MICAELLI FERREIRA LYRA
TAYLANE VITORIA MELO DA COSTA

MASSAGEM RELAXANTE NO TRATAMENTO PARA O ESTRESSE

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Estética e Cosmetologia.

Professor(a) Orientador(a): Ma. Camila Bezerra Correia Neves

RECIFE
2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

M414 Massagem relaxante no tratamento para o estresse / Jéssica Maria Costa da Silva [et al.]...- Recife: O Autor, 2022.

15 p.

Orientador(a): Ma. Camila Bezerra Correia Neves.

Trabalho de Conclusão de curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Tecnólogo em Estética e Cosmética, 2022.

Inclui Referências.

1. Estresse. 2. Massagem relaxante. 3. Massagem no tratamento do estresse. 4. Estresse e suas causas. I. Silva, Jéssica Maria Costa da. II. Nascimento, Juliana Silva do. III. Nadler, Raquel Carolina da Silva. IV. Lyra, Samara Micaelli Ferreira. V. Costa, Taylane Vitoria Melo da. VI. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. VII. Título.

CDU: 646.7

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos...

Primeiramente, à Deus por nos ajudar a chegar até aqui, e em especial a nossa Orientadora: Professora Camila Bezerra Correia Neves, pela forma como nos guiou no decorrer do trabalho. Também agradecemos a amiga Simone Gama, que apesar de nossas ansiedades e do estresse, sempre facilitou nossas vidas. Nossos sinceros agradecimentos pela ajuda de vocês.

“O homem não teria alcançado o possível se, repetidas vezes, não tivesse tentado o impossível.” (Max Weber)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. METODOLOGIA.....	10
3. REFERENCIAL TEÓRICO	11
3.1. A EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA MASSAGEM	11
3.2. ESTRESSE E SUAS CAUSAS	13
3.3. MASSAGEM E SUA IMPORTÂNCIA PARA A DIMINUIÇÃO DO ESTRESSE ..	14
3.4. PROCEDIMENTOS FEITOS NA MASSAGEM.....	16
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
4.1. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DOS ARTIGOS ENCONTRADOS	17
4.2. DISCUSSÃO.....	21
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS	23

MASSAGEM RELAXANTE NO TRATAMENTO PARA O ESTRESSE

JÉSSICA MARIA COSTA DA SILVA
JULIANA SILVA DO NASCIMENTO
RAQUEL CAROLINA DA SILVA NADLER
SAMARA MICAELLI FERREIRA LYRA
TAYLANE VITORIA MELO DA COSTA

Camila Bezerra Correia Neves¹

Resumo: A massagem é uma das terapias mais antigas utilizadas até os dias atuais. O toque é uma forma de comunicação muito intensa e deve ser uma relação natural entre os seres humanos. Essa técnica possui diversas finalidades, e uma delas é promover o alívio de tensões, liberando toxinas, proporcionando relaxamento muscular, combatendo a fadiga e estimulando a circulação sanguínea. O objetivo deste trabalho foi apresentar os fatores que mais causam estresse nos profissionais. O estresse ocorre por meio do esgotamento, jornada prolongada de trabalho, conflitos e pressões. Concluímos que o estresse acaba trazendo consequências para nossas vidas, tanto física quanto psicológica. O grupo controle possui 5(cinco) pessoas, as pesquisas foram realizadas no *Google Acadêmico*, com artigos distintos. Cada integrante do grupo ficou com uma parte específica do TCC. O nosso tema: “massagem relaxante no tratamento para o estresse”, aborda à melhora e o bem-estar. A massagem sendo usada através do toque, provoca sensações de relaxamento.

Palavras-chave: Estresse, Massagem Relaxante, Massagem no Tratamento do Estresse, Estresse e Suas Causas.

¹ Professora da UNIBRA. Mestra em Educação. E-mail: camilacneves@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A massagem é o ato de tocar com as mãos, de forma metódica, provocando reações específicas, seja ela fisiológicas, psicológicas, químicas ou mecânicas. Podemos, ainda, dizer que é um complexo de movimentos praticados sobre o corpo com as mãos (manual) ou com aparelhos mecânicos (instrumental) (MOTTA, 1959). Sua arte tem sido praticada desde os tempos antigos e, segundo Rumpler e Schutt (1993), os primeiros testemunhos escritos sobre massagem curativas provêm da China (cerca de 2602 a.C.).

A Massagem sempre teve sua importância na história, tanto na área esportiva, médica como na estética. A massagem moderna tem como seu precursor sueco Peter Henrick Ling (1776,1839), que desenvolveu, segundo os moldes egípcios, romanos, gregos e chineses, a que ficou conhecido como massagem sueca, considerada forma clássica da massagem, com forte influência dos franceses, até a chegada no Brasil. Domenico (1998) cita que em 1813, Ling fundou em Estocolmo a primeira escola para massagistas, sendo reconhecido no mundo como uma ótima proposta para o bem estar.

O ato de tocar é fundamental para o desenvolvimento do ser humano em qualquer fase da vida e a massagem é uma forma qualificada de toque. Seus benefícios e resultados são diversos, a depender do momento, da técnica e da necessidade individual.

A massagem sempre teve sua importância na história, tanto na área esportiva, médica como na estética. No Brasil, assim como no exterior, ela ganha cada vez mais espaço (A Nessi, J Delgado, MFL Pereira, P Arantes - 2021 - books.google.com)

A palavra estresse tem sido associada a sensações de desconforto, e o número de pessoas que se definem como estressadas é crescente. O estresse configura-se como um fenômeno psiconeuroimunológico complexo, que afeta o indivíduo física, mental, emocional e socialmente. Emocionalmente, o indivíduo poderá experimentar sentimentos de medo, frustração, conflitos, ansiedade, depressão, mal-estar, apatia, alienação, hipocondria, e uma série de alterações bioquímicas afetarão diretamente as condições imunológicas do indivíduo. (KUREBAYASHI et al, 2020)

A massagem é um dos delineamentos mais antigos de manipulação do corpo humano. Nos dias de hoje passou a ter um alcance maior e vem sendo buscada por pessoas de várias classes sociais, para que por meio do relaxamento proporcionado através da massagem, possa se alcançar benefícios fisiológicos, psicológicos e mecânicos. (BERTOJA et al.2017)

Efetivando a utilização das técnicas de forma concludente, lógica e harmoniosa, tem a atribuição de reequilibrar, tonificar, relaxar e alongar o corpo, seu uso na prática contribuiu para melhorar a saúde e bem-estar e influenciou positivamente fatores como dor, sono, estado emocional e saúde psicossocial. Também relataram-se efeitos de relaxamento sobre os músculos mastigatórios, com redução de dor em indivíduos com bruxismo. (KUREBAYASHI et al, 2020)

O seguinte objetivo do trabalho foi aborda o tema informando sobre o relaxamento,que pode reduzir o estresse causado tanto no dia a dia de cada paciente, provocando o relaxamento e o alívio do estresse. O esteticista não soluciona a problemática do estresse, mas, dentro da equipe multiprofissional pode aliviar a sintomatologia por meio da massagem relaxante. Assim, a atuação do profissional de estética não anula a atuação dos demais profissionais, mas faz parte das terapias às quais o paciente pode ser submetido para melhorar a qualidade de vida.

2. METODOLOGIA

O presente trabalho de conclusão de curso aborda de forma exploratória o tema central "Massagem relaxante ". Para atingir os objetivos propostos, optou-se por uma pesquisa bibliográfica, para o presente trabalho realizou-se uma pesquisa bibliográfica. Segundo (DUARTE,2009) esta técnica básica foi desenvolvida por meio dos milênios até o sistema de massagem que reconhecemos nos dias de hoje. Massagem é uma técnica de manuseio sobre os tecidos moles do corpo com propósitos terapêuticos. O levantamento de dados é realizado a partir de análises de fontes secundárias que abordam de diferentes maneiras o tema proposto para estudo.

Após a definição do tema da pesquisa, foram selecionados livros, artigos, instruções técnicas e documentos oficiais que abordam o tema central. Estes

trabalhos foram coletados nas bases científicas Google Acadêmico, Scielo e Redalyc.org. As palavras-chave utilizadas na busca nas plataformas foram os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): *massagem relaxante, estresse e tratamento para estresse*.

O critério de seleção dos trabalhos baseou-se na relevância e importância acadêmica dos trabalhos, bem como na abordagem do tema central e dos temas secundários que dão suporte à compreensão sobre o tratamento para estresse com massagem relaxante. Como temas secundários, foram selecionadas as categorias que falam a respeito do estresse.

Para a construção desta monografia, foram utilizados trabalhos publicados desde o ano de 2015 até o ano de 2022, selecionando o total de 15 artigos.

O objetivo deste estudo é falar sobre o que o estresse tem causado nas pessoas e a melhor forma de melhorar todos os sintomas com a massagem, ele apresenta como a massagem surgiu, sua evolução e seus benefícios, com intuito de fazer com que o público alvo entenda melhor o que é massagem. (PEREIRA, Maria de Fátima Lima, **Recursos técnicos em estética**. Difusão Editora, 2019)

Após as etapas de leitura e análise, foi realizada uma síntese que culminou nos resultados deste trabalho, os quais são apresentados de forma expositiva e divididos em 4 tópicos que irão abordar as seguintes temáticas: A evolução histórica da massagem, estresse e suas causas, a massagem e sua importância para a diminuição do estresse e ansiedade e procedimentos feitos na massagem .

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1. A EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA MASSAGEM

A massagem existe desde o nascimento do homem. A técnica foi desenvolvida através dos milênios até o sistema de massagem até o dia de hoje. Há registros de que civilizações da antiguidade, como egípcios, hindus, gregos, romanos, chineses e japoneses, cerca de 300 a.c, fizeram referências sobre os benefícios da massagem para o bem estar. SÉCULO XVII - Poucos foram os avanços verificados até 1813, quando Per Henrik Ling (1776-1839), mestre em

esgrima e professor de ginástica, estabeleceu o Instituto Real Central na Suécia (PAULA,2015)

A História da massagem, em 1888, o médico sueco Emil Kleen, estudou os efeitos das manobras DESLIZAMENTO, FRICÇÃO, AMASSAMENTO, e VIBRAÇÃO sobre a circulação sanguínea e o fluxo linfático. Seus estudos documentados no HANDBOOK OF MASSAGE enfatizam a inclusão da massagem e da terapia manual no tratamento médico, mencionou a importância do conhecimento de anatomia e fisiologia. Atualmente apesar da evolução milenar a massagem ganhou destaque nos últimos 50 anos. Na década de 1960, nos EUA, o Esalen Institute foi o primeiro lugar onde a massagem foi ensinada. (PAULA,2015)

Seus benefícios e resultados são diversos, a depender do momento, da técnica e da necessidade individual. A massagem sempre teve sua importância na história, tanto na área esportiva, médica como na estética. No Brasil, assim como no exterior, ela ganha cada vez mais espaço. (Nessi,2021)

E assim desde então muitos estudos e pesquisas tem contribuído para comprovar a legitimidade terapêutica da massagem e firma -lá como profissão, para melhorar a saúde da população! (PAULA,2015)

Registros encontrados das culturas antigas indicavam a massagem como uma prática de manutenção da saúde por meio de manobras de pressão e amassamento em regiões do corpo. Ela possui diferentes técnicas com diversos estilos, por isso compreender sua origem e evolução agrega valor aos profissionais da área. Ao longo da história, a massagem foi mencionada por poetas, filósofos, historiadores e médicos como uma forma de friccionar a região visando à cura (HENRIQUE,2017)

A massagem relaxante, é uma das terapias mais antigas utilizadas até os dias atuais. O toque é uma forma de comunicação muito intensa e deve ser uma relação natural entre os seres humanos. Essa técnica possui diversas finalidades, e uma delas é promover o alívio de tensões, liberando toxinas, proporcionando relaxamento muscular, combatendo a fadiga e estimulando a circulação sanguínea. (LOPES,2019)

Quando o assunto é massagem, existem controvérsias sobre o seu surgimento e se os primeiros povos a utilizá-la foram os gregos ou os chineses. A escrita ainda nem existia quando vestígios sobre a massagem e os cuidados com a manutenção da beleza foram encontrados no Oriente. (HENRIQUE,2017)

A arqueologia demonstra que no espaço pré-histórico o homem promovia o bem-estar de uma maneira geral e possibilitava a proteção contra lesões e infecções através de fricções no corpo do indivíduo, trazendo o relaxamento, estes seriam os princípios originários da massagem. (OLIVEIRA, 2020)

Diversos documentos históricos mostram o homem fazendo o uso de plantas para a melhora do bem-estar, além de também utilizá-las para benefícios à saúde. Apesar dos dados históricos serem pequenos, não existe dúvida de que as técnicas de massagem eram parte da cultura médica. (HENRIQUE, 2017)

3.2. ESTRESSE E SUAS CAUSAS

O estresse ocupacional é entendido como aquele que provém do ambiente laboral e envolve aspectos da organização, da gestão, das condições e da qualidade das relações interpessoais no trabalho. Com base nessas características, o estresse laboral é considerado um termo polissêmico, contudo, neste estudo, adotou-se o proposto pela Organização Internacional do Trabalho que o define como um conjunto de manifestações no organismo do trabalhador que têm potencial nocivo à sua saúde. (RIBEIRO et al, 2018)

O estresse é descrito como uma ameaça real ou imaginária ao estado de equilíbrio do organismo humano que tem a capacidade de interferir nas respostas mais adequadas e esperadas em determinada situação, sendo considerado um fator prejudicial à saúde. Considerado um dos principais males que atingem as pessoas atualmente, o estresse influencia o homem em suas mais diversas formas de convívio social. (SANTOS, 2017)

O estresse contínuo no trabalho pode trazer consequências prejudiciais à saúde mental e física do trabalhador, tais como: o desenvolvimento da síndrome metabólica, distúrbios do sono, diabetes, hipertensão, enfermidades psicossomáticas, síndrome de burnout, depressão, uso de substâncias psicoativas, além de queda na produtividade, absenteísmo, insatisfação laboral e baixa qualidade de vida no trabalho; desta forma, as demandas se referem às exigências psicológicas do trabalho, envolvendo tempo, velocidade e intensidade na realização de suas atividades laborais. (RIBEIRO et al, 2018)

O estresse atinge todos os sistemas do corpo levando a modificações fisiológicas e psicológicas. No estresse, o córtex cerebral dirige sinais para o sistema nervoso autônomo e o simpático se tornando ativo, originando no crescimento da frequência cardíaca e alterações na variabilidade da frequência, limitando o fluxo sanguíneo periférico e o fluxo sanguíneo renal, ocasionando ao crescimento da pressão arterial e da resistência vascular (KUREBAYASHI et al ,2016).

A vida contemporânea provocou mais bem-estar e longevidade, mas também gerou mais estresse. Diversas pessoas perderam compreensão de como é o relaxamento impedindo a percepção dos resultados deletérios do stress. As decorrentes tensões determinadas pela maneira de enfrentar as dificuldades diariamente, de acordo com a vulnerabilidade sensibilidade da pessoa, se refletem na mente e no cérebro e podem ocasionar problemas na saúde. (BERTOJA,2017)

Estudos apontam que vivências relacionadas ao trabalho podem acarretar adoecimento, sendo que repercussões adversas têm sido especialmente identificadas em profissionais de saúde.Principais fatores de risco encontrados: trabalhar em jornada de plantão e ter mais de um vínculo empregatício. (SOUZA, 2015)

Estas tensões quando não são liberadas tornam-se crônicas, produzem rigor no corpo e obstáculos à livre movimento dos líquidos corporais. A resposta do estímulo do sistema parassimpático por meio da massagem, pode propiciar benefícios como a diminuição da ansiedade, depressão, dor e crescimento da imunidade. (BERTOJA,2017)

3.3. MASSAGEM E SUA IMPORTÂNCIA PARA A DIMINUIÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE

A massagem possui interferência de diversas substâncias neuroquímicas do corpo. Há um aumento na liberação da histamina, com a realização da massagem, favorecendo a defesa do corpo, aumento da melatonina que admitirá um sono reparador, e aumento da serotonina e da endorfina, ambas exercem a sensação de bem estar (BERTOJA,2017).

A massagem é uma técnica eficaz que melhora a qualidade de vida, sendo usada especialmente para redução das dores e desconfortos, melhora as funções musculares e a flexibilidade. Leva a uma sensação de relaxamento, reduzindo o estresse causado pelo ambiente de trabalho, melhor produtividade na sua ocupação e em atividades no dia-a-dia. (SOUZA, 2017)

A massoterapia deve trabalhar em conjunto com a medicina tradicional. Desse modo, será possível proporcionar melhores resultados nos tratamentos dos pacientes. Esta tem como objetivo principal o alívio da dor nas dores de ordem musculoesqueléticas, mas pode prevenir doenças, equilibrar as funções do organismo e assim diminuir o estresse, melhorar a circulação sanguínea e algumas disfunções. (CARVALHO; ALMEIDA, 2018)

A Tui-Ná é caracterizada por movimentos médios a vigorosos, aplicados por partes do corpo, como: dedos, mãos, punhos, antebraço e joelhos, com o objetivo de estimular o organismo a se curar. Assim, sua função é equilibrar o fluxo de energia do organismo, sendo eficaz no tratamento da dor (FONTES; SILVA, 2017).

Essa técnica trata diretamente a dor e a ansiedade, contribuindo sistematicamente para a restauração do sono, em casos de dissonia em crianças – desde o nascimento e, mais notadamente, em jovens durante o período escolar. (FREITAS et al, 2017)

A técnica do Do-In, conforme Cançado (2017), pertence à medicina tradicional chinesa e é bastante utilizada para o tratamento de patologias diversas. Trata-se de um método de massagem que, por meio de estímulos à circulação da energia vital, é capaz de amenizar dores e proporcionar o bem-estar. Além disso, a técnica é própria para a autoaplicação, mas pode também ser aplicada por outra pessoa. Utiliza a pressão dos dedos das mãos, em pontos específicos do corpo humano, com objetivo de trazer alívio, prevenir, identificar e tratar enfermidades dolorosas, de diversas origens físicas e problemas psicológicos relacionados ao estresse. (CANÇADO, 2017)

3.4. PROCEDIMENTOS FEITOS NA MASSAGEM

As manobras na massagem relaxante devem ser executadas lentamente e levemente de modo a proporcionar bem estar, bom senso, cuidado, atenção, muita técnica e preferencialmente muito amor. Devem ser as principais ferramentas que o profissional da estética deverá ter para promover o bem-estar aos clientes. Antes de iniciar o procedimento da massagem relaxante, observar e preparar o seguinte:

- Descartáveis necessários, cubetas, espátulas, carrinho auxiliar, maca, lençóis descartáveis ou de pano (se forem de pano, deverão estar ensacados individualmente e abertos na frente do cliente), coberto, música ambiente, intensidade adequada das luzes;
- Adequação cosmética frente ao biotipo cutâneo;
- Higienizar as mãos;
- Aquecê-las mediante atrito e/ou fricção;
- Lubrificá-las com produto específico;
- Tocar a região a ser massageada e fazer a troca térmica. Aguardar alguns minutos;
- Iniciar a massagem (PEREIRA, Maria de Fátima Lima, **Recursos técnicos em estética**. Difusão Editora, 2019).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DOS ARTIGOS ENCONTRADOS

Quadro de Resultados

Título	Autores/Ano	Objetivo	Conclusão
RECONHECENDO O ESTRESSE NO TRABALHO: UMA VISÃO CRÍTICA	NASCIMENTO, 2019	Por fim, não se pretende com este estudo esgotar o tema, muito pelo contrário, espera-se que seja uma outra lente de análise sobre o estresse ocupacional e possa auxiliar na construção de um debate crítico e comprometido com a realidade atual do mundo do trabalho.	Sob essa perspectiva, o estresse ocupacional aparece como uma condição adoecedora socialmente produzida. A lógica selvagem e perversa de produção no sistema capitalista exige o máximo do trabalhador, colocando-o em condições de constante insegurança, competição, controle e exploração.
ESCALA DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E STRESS: PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS E PREVALÊNCIA DAS AFETIVIDADES.	GONZALES et al, 2019	Estimar as características psicométricas da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse.	Apesar da alta prevalência de indivíduos com escores normais de depressão, ansiedade e estresse, verificou-se a existência de indivíduos acometidos por essas condições.
MASSAGEM E REIKI PARA REDUÇÃO DE ESTRESSE E MELHORIA DE QUALIDADE DE VIDA: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO.	Kurebayashi et al, 2020	Verificar se uma Massagem seguida de repouso o Reiki ajuda a reduzir os níveis de estresse e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos atendidos em um ambulatório de práticas integrativas.	A Massagem seguida de repouso e a Massagem seguida pela aplicação de Reiki se mostraram efetivas na redução dos níveis de estresse e melhoria de qualidade de vida.
O PODER DO TOQUE NA MASSAGEM E A FISIOLÓGIA ENVOLVIDA.	FREITAS, 2022	Tem o objetivo de realizar um levantamento bibliográfico sobre os efeitos fisiológicos das diferentes técnicas do toque de massagem, como elas podem ajudar na promoção de saúde e bem-estar dos indivíduos, como exemplo, na vitalidade em bebês, na diminuição da dor, do estresse, da ansiedade e da depressão.	Menciona-se que o toque é muito importante, pois faz parte dos cinco sentidos, sendo eles essenciais para que se tenha uma vida emocional equilibrada.

Título	Autores/Ano	Objetivo	Conclusão
BENEFÍCIOS DA MASSAGEM RELAXANTE PARA O HOMEM NA ATUALIDADE.	Lopes, 2019	Têm por objetivo reequilibrar o funcionamento do corpo e reestabelecer o bem estar físico, psíquico e emocional.	Como o próprio nome diz, seu objetivo principal é relaxar o corpo. Através de toques leves a esteticista busca estimular a produção de hormônios responsáveis pelo relaxamento.
EFEITO DA QUICK MASSAGEM SOBRE NÍVEIS DE CORTISOL E MELATONINA NO ESTRESSE CRÔNICO.	PAVARINI, 2019.	Avaliar o efeito da massagem na redução do estresse crônico e melhora da qualidade do sono em profissionais de enfermagem que atuam em hospital especializado em oncologia.	A Quick massagem mostrou-se efetiva na redução do estresse percebido, com diminuição de 31,2% da secreção diurna de cortisol e melhora da qualidade do sono de equipe de enfermagem que atua em hospital oncológico.
ESTRESSE OCUPACIONAL E RESILIÊNCIA ENTRE PROFISSIONAIS DE SAÚDE.	Souza, 2015	O objetivo dessa pesquisa foi identificar as causas que podem acarretar o estresse nos profissionais.	Principais fatores de risco encontrados: trabalhar em jornada de plantão e ter mais de um vínculo empregatício.
ESTRESSE OCUPACIONAL ENTRE TRABALHADORES DE SAÚDE DE UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO.	Ribeiro, 2018	O objetivo dessa pesquisa foi identificar o que os trabalhadores precisam receber para poder ter um melhor desempenho no trabalho.	Os trabalhadores que perceberam o apoio social reduzido apresentaram maior exposição ao estresse.

Título	Autores/Ano	Objetivo	Conclusão
ESTRESSE OCUPACIONAL E AS FORMAS ALTERNATIVAS DE TRATAMENTO.	Salles, 2016	O objetivo dessa pesquisa foi identificar as dificuldades que os colaboradores encontram para conciliar exigências do trabalho e a vida particular, que acabam desenvolvendo estresse, desmotivando-o no trabalho.	A solução para a problemática identificada foi apresentar tratamentos alternativos para empresas, afim de que seus colaboradores tenham mais qualidade de vida.
A INFLUÊNCIA DA MASSAGEM CLÁSSICA CORPORAL RELAXANTE ASSOCIADA À AROMATERAPIA NA QUALIDADE DO SONO E ESTRESSE EM PROFESSORAS UNIVERSITÁRIA.	Souza et al, 2019	O Objetivo desta pesquisa é verificar a influência da massagem clássica corporal (relaxante) associada à aromaterapia na qualidade do sono e estresse.	Podemos concluir que esses procedimento é eficaz na melhora do estresse e na qualidade do sono com bases utilizadas com óleos essenciais, sendo utilizada em prática a massagem corporal, para o benefício e melhorando o dia a dia.
MASSAGEM E REIKI PARA REDUÇÃO DE ESTRESSE E MELHORIA DE QUALIDADE DA VIDA: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO.	Souza et al, 2020	Verificar se a Massagem (técnica Anmá) seguida de repouso ou Reiki auxilia na redução dos níveis de estresse e na melhora da qualidade de vida de indivíduos atendidos em um ambulatório de práticas integrativas.	Ensaio clínico controlado randomizado conduzido com 122 indivíduos randomizados em três grupos: G1 – Massagem seguida de repouso, G2 – Massagem seguida de Reiki e G3 – controle (sem intervenção). Os níveis de estresse e Qualidade de Vida foram mensurados por meio dos instrumentos LSS e SF-12v2, os quais foram aplicados antes e após intervenção.
MASSAGEM RELAXANTE, BENEFÍCIOS PARA O ESTRESSE.	Oliveira et al, 2020	O objetivo do seguinte trabalho foi relacionar as causas que levam o paciente a procurar a massagem, enfatizar as técnicas da massagem, discutir os hormônios estimulados através da massagem.	Concluimos que esse trabalho abordado ao nosso tema, propõe e aborda que a massagem é uma técnica eficaz que melhora a qualidade de vida, com os benefícios de proporcionar a melhora do bem estar do paciente. E propõe o autocuidado relacionado ao tratamento de cada paciente, com empatia, ouvindo e cuidando das suas queixas.

Título	Autores/Ano	Objetivo	Conclusão
M A S S A G E M CLÁSSICA COMO TRATAMENTO COMPLEMENTAR EM INDIVÍDUOS HIPERTENSOS.	Mastelini et al, 2022	Este estudo teve como objetivo realizar uma revisão da literatura com base na utilização da massagem clássica, como forma de tratamento complementar em indivíduos hipertensos.	A massagem clássica e a massagem relaxante causam efeitos positivos na diminuição da pressão arterial.
M A S S A G E M TERAPÊUTICA E SEUS BENEFÍCIOS NA SAÚDE DO TRABALHADOR.	Santos et al, 2020	Avaliar os benefícios da massagem terapêutica na saúde dos trabalhadores de uma indústria do setor elétrico do sul do estado de Santa Catarina.	conclui-se que a massagem terapêutica é um tratamento complementar eficaz para a saúde do trabalhador.
OS EFEITOS TERAPÊUTICO DA MASSAGEM NA TENSÃO MUSCULAR.	Gabriele et al, 2021	Informar sobre os benefícios dos tratamentos que existem dentro da massoterapia, dentre eles, o relaxamento e alívio da tensão muscular.	Foi feita uma pesquisa bibliográfica integrativa nas bases de dados Google Scholar, Scielo, Biblioteca virtual de saúde e Pubmed, com as palavras chaves: "massagem terapêutica", "massoterapia" e "tensão muscular".

4.2. DISCUSSÃO

Relacionado ao artigo "*estresse ocupacional e residência entre profissionais de saúde*", o autor Souza conclui que a possibilidade de haver alguns fatores em risco, que pode ser encontrado no ambiente de trabalho na área da saúde, em uma jornada de plantão. Que são especialmente identificadas em profissionais na área de saúde. Porém o artigo " *estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário*" autor ribeiro, propõe que com o apoio de cada trabalho tem a possibilidade de diminuir e prevenir o estresse.

A jornada no trabalho é um dos principais fatores de risco, como trabalhar em plantão ou ter mais de um emprego. Para ter mais qualidade de vida, a solução é apresentar tratamentos alternativos para empresas.

Então é impossível uma melhora entre as organizações e as políticas trabalhistas se não ter nenhuma terapia integrativa de saúde a fim de minimizar os efeitos dessa condição desumanizada de trabalho que conduz os trabalhadores ao adoecimento.

Em relação ao artigo " *massagem terapêutica e seus benefícios na saúde do trabalhador*", o autor Santos concluí que as tensões causada no dia a dia pode causar um cansaço mental ou físico. E a massagem pode proporcionar o relaxamento para a saúde do trabalhador, que pode levar a diminuição do estresse causado no dia a dia.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluirmos que o nosso trabalho abordado com o nosso tema, a massagem é uma técnica eficaz que melhora a qualidade de vida, com o estresse do dia a dia, a massagem propõe benefícios e resultado com a necessidade individual de cada paciente.

Os trabalhadores sentem falta de um apoio social pois tem dificuldade em separar sua vida no trabalho com a pessoal.

Um dos maiores gatilhos para o estresse é o excesso de trabalho, geralmente os profissionais da saúde são os mais afetados por terem a carga horária mais prolongada, e uma das soluções é a massagem relaxante, que ajuda na diminuição do estresse e ansiedade, ajudando no relaxamento e melhor qualidade de vida.

Assim trazendo a mais pessoas o conhecimento do que é a massagem e como ela pode nos beneficiar no nosso cotidiano, e com esse estudo trazer mais conhecimento na área da estética.

A massagem ganhou um grande espaço na área da estética. Hoje em dia teve seu progresso através de grandes números de profissionais que trabalha em domicílios, clínicas, hospitais. A massagem não cuida apenas da aparência física, mais também das patologias do paciente, que procuram tratamentos para cuidar da saúde.

REFERÊNCIAS

Almeida, V. H. (2016). **Meio ambiente do trabalho e saúde mental do trabalhador sob a perspectiva labor-ambiental**. In D. Razzouk, M. G. A. Lima & Q. Cordeiro (Orgs.). *Saúde mental e trabalho*. Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo.

BERTOJA, Vanessa Gomes; TOKARS, Eunice. **Os benefícios da massagem relaxante**. 2017. p.8.

DOMINGOS Thiago da Silva; BRAGA, Eliana Mara. **Significado da massagem com aromaterapia em saúde mental**. Acta Paulista de Enfermagem, n. 27, São Paulo. Escola Paulista de Enfermagem da Universidade Federal de São Paulo, nov-dez. 2014. Disponível na Internet: <<https://www.scielo.br/j/ape/a/CTX3mQZj3WWtt5ZZM74cJSS/?lang=pt>>. Acesso em: 10 de setembro de 2022.

Fragalá, G. E. (2016). **O ambiente de trabalho e o adoecimento do trabalhador**. In D. Razzouk, M. G. A. Lima & Q. Cordeiro (Orgs.). *Saúde mental e trabalho*. São Paulo: Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo.

KUREBAYASHI Leonice Fumiko Sato et al. **Massagem e Reiki para redução de estresse e ansiedade: Ensaio Clínico Randomizado**. Revista Latino-Americana de Enfermagem. n. 24, p.6, São Paulo, 2016. Disponível na Internet: <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/77VF53WysdCSsPmDXpSmzdb/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 06 de outubro de 2022.

KUREBAYASHI Leonice Fumiko Sato et al. **Massagem e Reiki para redução de estresse e melhoria de qualidade de vida: ensaio clínico randomizado**. Revista da Escola de Enfermagem da USP, n. 54, São Paulo, 2020. Disponível na Internet: <<https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018059103612>>. Acesso em: 09 de setembro de 2022.

MARTINS Bianca Gonzalez et al. **Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades**. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, n. 68(1), São Paulo. 2019. Disponível na Internet: <<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/SZ4xmWDdkxwzPbSYJfdyV5c/?lang=pt>>. Acesso em: 04 de outubro de 2022.

MEDEIROS, João Bosco; TOMASI, Carolina. **Redação de Artigos Científicos: métodos de realização, seleção de periódicos, publicação**. São Paulo: Atlas, 2016.

MONTIBELER J. et al. **Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto**. Revista da Escola de Enfermagem da USP, n. 52, São Paulo, 2018. Disponível na Internet: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2017038303348>>. Acesso em: 09 de setembro de 2022.

RIBEIRO RP, et al. **Prevalence of metabolic syndrome among nursing personnel and its association with occupational stress, anxiety and depression.** Revista Latino-Americana de Enfermagem. n. 23(3), São Paulo, 2015.

Ribeiro RP. et al. **Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário.** Revista Gaúcha de Enfermagem, n. 39, Porto Alegre. 2018. Disponível na Internet: <<https://doi.org/10.1590/1983-1447.2018.65127>>. Acesso em: 23 de setembro de 2022.

SANTOS, Fernando Braga et al. **Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares.** Ciência e Saúde Coletiva, n. 26, Rio de Janeiro. Associação Brasileira de Saúde Coletiva - ABRASCO, dez. 2021. Disponível na Internet: <DOI:10.1590/1413-812320212612.14782021>. Acesso em: 27 de outubro de 2022.

SANTOS, Jucelma Brito dos. SILVA, Jean Adriano Barros da. **Terapia através da massagem: massoterapia no centro de atenção psicossocial de Amargosa/BA.** Revista Acadêmica GUETO / Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Centro de Formação de Professores – Vol. 1, n.1 (2014) – Amargosa, Bahia: UFRB - CFP, nov. 2015 - v.5, n. 1, p.120-133.

SILVA, José Maria da; SILVEIRA, Emerson Sena da. **Apresentação de Trabalhos Acadêmicos: normas e técnicas.** 6. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

SOUSA, Viviane Ferro da Silva, ARAÚJO, Teresa Cristina Cavalcante Ferreira. **Estresse ocupacional e resiliência entre profissionais da saúde.** Psicologia: Ciência e Profissão, n. 35, Brasília - DF. Conselho Federal de Psicologia, jul-sep. 2015. Disponível na Internet: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/Rhkt76ZKTnCNjVFSLGQ7Whw/?lang=pt>>. Acesso em: 29 de setembro de 2022.

SOUZA, Ana Paula et al. **Os benefícios da massoterapia para o equilíbrio físico emocional.** Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas - FMU. Curso Superior em Tecnologia de Estética e Cosmetologia. 2017, p. 7.

VALE, Julianna do; CARVALHO, Valéria Conceição Passos de; UCHÔA, Érica Patrícia Borba Lira. **Efeitos da Massagem Clássica na Constipação Intestinal e sua Relação Quanto à Qualidade de Vida.** Revista Brasileira Terapia e Saúde, n. 5, 2015.