

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
TECNÓLOGO EM ESTÉTICA E COSMETOLOGIA

BEATRIZ MIKAELLE DE LIMA JOSÉ  
DAYARA BARBOSA MACÊDO  
GESSILENE DIANA DA SILVA MOREIRA  
INGRIDE CAMILY BARBOSA PEDROSA  
RENATA CRISTINA SANTANA DA SILVA

**A MASSAGEM RELAXANTE NO ALÍVIO DO  
ESTRESSE E CONTROLE DA ANSIEDADE**

RECIFE

2023

BEATRIZ MIKAELLE DE LIMA JOSÉ  
DAYARA BARBOSA MACÊDO  
GESSILENE DIANA DA SILVA MOREIRA  
INGRIDE CAMILY BARBOSA PEDROSA  
RENATA CRISTINA SANTANA DA SILVA

## **A MASSAGEM RELAXANTE NO ALÍVIO DO ESTRESSE E CONTROLE DA ANSIEDADE**

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

Professor (a) orientador (a): Hugo Christian de Oliveira Felix

RECIFE

2023

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

J83m

José, Beatriz Mikaelle de Lima.

A massagem relaxante no alívio do estresse e controle da  
ansiedade. / Beatriz Mikaelle de Lima José. [et al.]. - Recife: O Autor,  
2023.

25 p.

Orientador(a): Hugo Christian de Oliveira Felix.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Tecnólogo em Estética e Cosmética, 2023.

Inclui Referências.

1. Estresse. 2. Ansiedade . 3. Massagem. I. José, Beatriz Mikaelle de  
Lima. II. Macêdo, Dayara Barbosa. III. Moreira, Gessilene Diana da Silva.  
IV. Centro Universitário Brasileiro - Unibra. V. Título.

CDU: 646.7

BEATRIZ MIKAELLE DE LIMA JOSÉ  
DAYARA BARBOSA MACÊDO  
GESSILENE DIANA DA SILVA MOREIRA  
INGRIDE CAMILY BARBOSA PEDROSA  
RENATA CRISTINA SANTANA DA SILVA

## **A MASSAGEM RELAXANTE NO ALÍVIO DO ESTRESSE E CONTROLE DA ANSIEDADE**

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Estética e Cosmetologia, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

---

Hugo Christian de Oliveira Felix  
Professor Orientador

---

Professor (a) Examinador (a)

---

Professor (a) Examinador (a)

Recife, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023.

NOTA: \_\_\_\_\_

*BEATRIZ MIKAELLE DE LIMA JOSÉ*

*Dedico esse trabalho à Deus e a minha mãe (Williana);*

*DAYARA BARBOSA MACÊDO*

*Dedico esse trabalho à toda minha família, em especial meu avô e avó (Risonete e Manoel), por todo apoio que foi me dado, durante essa jornada.*

*GESSILENE DIANA DA SILVA MOREIRA*

*Dedico esse trabalho à minha mãe (Ana) e o meu pai (Romeu) e minhas irmãs (Jessiana e Jessikelly);*

*INGRIDE CAMILY BARBOSA PEDROSA*

*Dedico esse trabalho à minha mãe (Michelle), ao meu avô (Edvaldo), ao meu namorado (Ephraim), ao meu irmão (Mathias), à minha avó (Maria José);*

*RENATA CRISTINA SANTANA DA SILVA*

*Dedico esse trabalho as minhas filhas (Lávinia e Agatha) e a minha mãe (Marili).*

## **AGRADECIMENTOS**

**BEATRIZ MIKAELLE DE LIMA JOSÉ**

A conclusão desse curso se tornou possível através da presença de Deus e apoio da minha mãe (Williana);

**DAYARA BARBOSA MACÊDO**

Agradeço em primeiro lugar, à Deus, pela minha vida e por me permitir ultrapassar os obstáculos e não me deixar desanimar durante a realização deste trabalho. Aos meus familiares por todo o apoio e pela ajuda.

As minhas colegas de curso com quem convivi e trocamos experiências durante todo o percurso.

**GESSILENE DIANA DA SILVA MOREIRA**

Agradeço à Deus por ter dado sabedoria e capacitação, pois sem ele não tínhamos coragem e determinação, agradeço a Ingride e a Bia por ter dado apoio e motivação, sendo paciente por cada pessoa no grupo e o resto das meninas por ter terem contribuído neste trabalho. Agradeço ao professor Hugo que ajudou durante todo percurso. Sou grata por tudo;

**INGRIDE CAMILY BARBOSA PEDROSA**

Agradeço à Deus por ter me concedido calma e força para realizar esse trabalho, agradeço a mim por ser sempre dedicada no que faço, mantendo o autocontrole e foco nos conhecimentos que busquei estudando, também gostaria de agradecer aos que me deram apoio para executar o trabalho, minha mãe, meu avô, meu namorado, minha tia Fernanda e ao orientador Hugo Felix;

**RENATA CRISTINA SANTANA DA SILVA**

Agradeço à Primeiramente a Deus, que me deu ânimo e sabedoria nos momentos difíceis, a minha mãe que sempre me incentivou a estudar e não desistir, as mulheres incríveis desse grupo de trabalho e ao nosso professor orientador Hugo  
Gratidão!

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo.  
Todos nós sabemos alguma coisa. Todos  
nós ignoramos alguma coisa. Por isso  
aprendemos sempre”  
(Paulo Freire)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>09</b>
<b>3 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>10</b>
<b>3.1 SEÇÃO SECUNDÁRIA.....</b>	<b>11</b>
<b>3.1.1 SEÇÃO TERCIÁRIA.....</b>	<b>12</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>16</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>21</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>22</b>

# A MASSAGEM RELAXANTE NO ALÍVIO DO ESTRESSE E CONTROLE DA ANSIEDADE

Beatriz Mikaelle de Lima José  
Dayara Barbosa Macêdo  
Gessilene Diana da Silva Moreira  
Ingride Camilly Barbosa Pedrosa  
Renata Cristina Santana da Silva  
Hugo Christian de Oliveira Felix<sup>1</sup>

**Resumo:** A massagem é utilizada desde a Pré-História para promover bem-estar físico e psicológico. O objetivo dessa pesquisa é evidenciar que há uma grande quantidade de pessoas afetadas pelo estresse e ansiedade, bem como apontar os efeitos da massagem relaxante sobre tal problemática. Na atualidade, possui embasamento científico; ela é considerada um método eficaz no tratamento da saúde mental, incluindo o alívio do estresse e controle da ansiedade. O trabalho consiste na pesquisa bibliográfica baseada em 15 estudos científicos acerca da massagem relaxante, sua influência no alívio do estresse e controle da ansiedade. Foram utilizadas fontes confiáveis e redigidas em português, divulgadas nos últimos 6 anos e cuja temática era compatível com o objetivo do estudo. O estilo de vida acelerado e a pressão por alta demanda afetam a saúde mental, resultando em estresse, Síndrome de Burnout e ansiedade. A ansiedade tem grande impacto na sociedade contemporânea e o tratamento com medicamentos ansiolíticos pode ter reações adversas, sendo a massagem relaxante uma opção mais segura e confortável. No Brasil, a massagem relaxante é uma modalidade de Prática Integrativa e Complementar reconhecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS), proporcionando à população múltiplos benefícios como a redução do estresse e ansiedade, alívio de dores musculares e melhoria do sono. Existem diversas variantes dessa técnica, que promove o equilíbrio do corpo e da mente, fornece benefícios ao sistema imunológico, controle da dor e equilíbrio das emoções; sendo importante, no entanto, o profissional estar atento às contraindicações.

**Palavras-chave:** Estresse. Ansiedade. Massagem. Relaxamento.

## 1 INTRODUÇÃO

Na Pré-História, época na qual não havia estudo científico, o bem-estar era promovido através de uma das técnicas básicas de massagem, denominada fricção (ALVES; FERNADES; PEREIRA, apud SOUSA; OLIVEIRA; FARIA, 2020). Portanto, ainda quando a mente humana não estava na sua forma mais evoluída como nos dias atuais, o cérebro já captava boas sensações no ato de friccionar a superfície da pele.

---

<sup>1</sup> Professor da UNIBRA. Mestre em Gestão Empresarial. E-mail: hugo.christian@grupounibra.com

Na China, há relatos do uso da massagem, também conhecida como An-ma. Esse método era recomendado por médicos e curandeiros, pois consideravam o mais completo e seguro da medicina; consistia em realizar manobras manuais (pressão e tração) para tratar e relaxar as tensões corpóreas (GIERO, 2017).

Com a Revolução Industrial e a conseqüente mudança no estilo de vida, a saúde dos trabalhadores foi prejudicada (LA-ROTTA et al., apud LUCAS, 2020). Nessas circunstâncias, devido à nova rotina exaustiva, o mercado de trabalho surgiu de forma rápida, demandando um excessivo e contínuo esforço do trabalhador. Tal pressão trabalhista sobre o homem agravou um transtorno que atinge a maior parte da população, o estresse, o qual desencadeia inúmeros distúrbios psicológicos como a ansiedade.

No decorrer dos séculos, o entendimento humano passou por um processo de evolução; desse modo, o conhecimento sobre o funcionamento do organismo também foi desenvolvido, sendo assim a massagem passou a ser mais praticada e divulgada, através disso a sua eficácia para a saúde foi atestada. Em 1966, na Califórnia, foi criado o Instituto Esalen, contribuindo para a divulgação da prática, no qual a massagem já tinha a finalidade de trabalhar corpo e mente. (FERRAZ, et al 2021). Dessa forma, os profissionais obtiveram mais conhecimentos para tratar as doenças que afetavam as funções fisiológicas do corpo e os tratamentos passaram a ser mais eficientes.

Devido à Pandemia do Novo Coronavírus, ano de 2019 (COVID-19) e a capacidade letal do mesmo, a população foi forçada a se isolar com o objetivo de reduzir a sua velocidade de propagação. Como consequência, famílias foram separadas pelo fato de alguns membros precisarem trabalhar. Em seguida, o medo de contaminação e disseminação do vírus intensificou vários problemas mentais em grande parte da população, entre eles o distúrbio da ansiedade (DO BÚ et al., 2020).

Diante disso, a finalidade desta pesquisa é evidenciar que há uma grande quantidade de pessoas afetadas pelo estresse e ansiedade, bem como apontar e comprovar os efeitos da massagem relaxante. Na atualidade, ela possui embasamento científico e trata-se de um método eficaz no tratamento da saúde física e psicológica, como o alívio do estresse e controle da ansiedade, responsáveis por afetar a saúde mental dos seres humanos em escala mundial.

## 2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Trata-se de um Trabalho de Conclusão de Curso, cujo tema é “A Massagem Relaxante no Alívio do Estresse e Controle da Ansiedade”, com o intuito de abordar informações úteis acerca desse problema global.

Para realizá-lo, utilizamos da pesquisa bibliográfica que consiste na revisão de literatura de obras publicadas, como artigos científicos, livros, revistas, entre outros, por meio de fontes confiáveis que abordam de maneiras distintas o referente tema (SOUSA, et al 2021). Após reunir todas as pesquisas, foi feito um desmembramento criterioso dos fatos utilizando os artigos mais recentes sobre o assunto.

O estudo foi baseado em 3 livros, 3 trabalhos acadêmicos e 9 artigos científicos, pesquisados em fontes como Portal de Periódicos CAPES, e Scientific Electronic Library Online (SciELO). A título de selecionar fontes mais atualizadas, foram escolhidas pesquisas publicadas nos últimos 6 anos (2017 a 2022), de tal forma que fossem mais objetivas. As palavras-chave empregadas foram: estresse; ansiedade; massagem relaxante; efeitos, massagem, estresse; história da massagem e efeitos terapêuticos da massagem relaxante. Isso facilitou o estudo, a comprovação da pesquisa cientificamente e a aquisição de informações úteis relacionadas ao trabalho acadêmico.

Na seleção de artigos científicos das bases de dados, como critérios de inclusão foram priorizados os publicados no idioma português, há no máximo 6 anos, divulgados em anos recentes, cuja temática era mais compatível com o objetivo deste trabalho, bem como a qualidade e utilidade das informações contidas neles, em sites seguros. Como critério de exclusão, textos no idioma inglês e espanhol, publicados no formato de dissertações, relatos e estudos de casos que não abordavam a temática adaptável ao estudo elegido, bem como aqueles originados em fontes duvidosas como as do Google tradicional e sem aprovação científica, visando impossibilitar o uso de informações falsas.

Assim, os textos foram estudados, interpretados e utilizados para desenvolver e corresponder à proposta deste trabalho. A estrutura desse material é composta por introdução, delineamento metodológico, referencial teórico, resultados e discussão, considerações finais e referências bibliográficas. A seguir, serão abordados conceitos embasados através de citações para facilitar o entendimento do leitor sobre o assunto.

### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

#### O Estresse

Desde o início da Revolução Industrial com o desenvolvimento das máquinas, um dos períodos de maiores mudanças sociais, o estilo de vida das pessoas se tornou cada vez mais acelerado, a fim de obter maior produção em menos tempo e gerar acúmulo de capital. Com isso, buscou-se a execução de atividades de forma rápida e prática, obtendo quantidade ao invés de qualidade, o que desgastou o ser humano provocando esgotamento físico e mental. Como consequência, trabalhadores estressados e futuramente ansiosos. De modo semelhante, nas instituições educacionais, os alunos são pressionados a sempre terem nota máxima, isso resulta em alunos estressados com medo de não atingir o que é proposto, desenvolvendo assim a ansiedade, com um comportamento compulsivo (Geração Fast Food). Acredita-se que essas patologias estejam associadas às mudanças sociais e institucionais na educação (CORTEZ; SOUZA; AMARA; SILVA, apud DEFFAVERI; MÉA; FERREIRA 2020).

De modo geral, o estresse refere-se a uma série de modificações sofridas pelo organismo, desencadeadas por uma situação interpretada pelo indivíduo como ameaça à estabilidade do corpo e da mente. Esse fenômeno é composto por 4 fases: Alarme, Resistência, Quase Exaustão e Exaustão. Na primeira fase, logo após se deparar com a situação de ameaça, é liberado o hormônio da adrenalina, a qualidade do sono é comprometida e há irritabilidade sem causa aparente. Se persistir, a Segunda Etapa se inicia como tentativa de resistência, percebe-se uma dificuldade de memorização e cansaço. Na Terceira, frieza emocional, alterações na pressão corporal e no nível de colesterol, dificuldade de concentração e ansiedade são acarretados, chegando na Completa Exaustão (ABRAHÃO; LOPES 2021).

Nesse contexto, podemos definir o estresse como um mecanismo de autodestruição, pois estimula o aumento de noradrenalina e glicocorticoides na corrente sanguínea. Logo, o mesmo “abre caminho” para a entrada de diversas patologias devido ao enfraquecimento do sistema imunológico e ainda afeta outros sistemas, dentre eles o cardiovascular e gastrointestinal (ASSIS; PORFÍRIO, apud SILVEIRA.; TEIXEIRA 2021).

De acordo com a intensidade, duração e frequência do estímulo, ocorrem alterações energéticas, funcionais e estruturais, o que deixa claro que qualquer desequilíbrio psicológico pode resultar em alterações orgânicas (RAMOS, apud

SILVEIRA.; TEIXEIRA 2021). Sendo assim, um problema que pode ser muito frequente, porém pouco notado é a Síndrome de Burnout, na qual o indivíduo possui um sentimento de frustração ao não conseguir executar a sua função quanto profissional, se culpando excessivamente.

A Síndrome de Burnout está relacionada a problemas com o trabalho, tende a atingir a saúde mental, definida pela presença de fadiga e exaustão emocional, ocasiona o estresse crônico, comprometendo a saúde física e mental. Pode-se citar quatro fatores determinantes que a representam: 1- Ilusão pelo trabalho, logo impõe metas muito altas a fim de obter um sentimento de satisfação para si; 2- Desgaste psíquico condiz ao esgotamento emocional e despersonalização (sentimentos persistentes de distância do próprio corpo); 3- Indolência, ou seja, falta de disposição física; 4- A sensação de culpa, refere-se a atitudes comportamentalistas que não estão de acordo com as normas padrão do ambiente laboral e exigências concernente à sua função trabalhista (PERNICIOTTI, et al., 2020).

O Brasil se tornou nos últimos 4 anos, o país com “o maior número de pessoas ansiosas e estressadas do mundo” (GALHARDI, apud SILVEIRA; TEIXEIRA 2021). Dados alarmantes comprovam a tendência dos brasileiros a desenvolver doenças mentais e/ou alterações de comportamento. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2019, 86% dos brasileiros apresentaram sintomas de estresse ansiedade e/ou depressão; já em 2020 esse índice subiu para 90%. Todavia, em outros países essa relação é de somente 30% da população (GANDRA, apud SILVEIRA.; TEIXEIRA 2021).

### **3.1 A ansiedade**

No ano de 2019, com o vírus SARS-19 (COVID-19) e o isolamento social, as pessoas precisaram lidar com problemas que com a correria do cotidiano conseguiam esconder, sendo eles os seus defeitos, fraquezas, incapacidade de se proteger do vírus e de dar proteção aos que amam. Os quadros de ansiedade desenvolvidos nesse período possuem grandes reflexos na sociedade contemporânea, sendo assim, as pessoas ficaram mais sensíveis e com baixa autoestima (Fiorillo; Gorwood, 2020; Duan; Zhu, 2020 apud DO BÚ et al., 2020).

A ansiedade conduz a raça humana desde a Grécia antiga e tem sido retratada como mania, tristeza, neurose histérica e delírio, porém se tornou muito presente no século XXI, sendo considerada uma aflição, inquietação e angústia, ocasionada por diversos fatores fisiológicos, psicológicos e sociais. A American Psychological Association (APA) determina a ansiedade como tensão, alarme e mal-estar causados por problemas internos ou externos notáveis ocorridos com frequência, sem ter uma causa óbvia. Existem graus normais de ansiedade que não requerem tratamento; no entanto, quando a condição piora a ponto de intervir na capacidade de atuação do indivíduo, o tratamento é indispensável. Os desequilíbrios causados pela ansiedade acarretam quadros de diversos transtornos, como: transtorno bipolar, transtorno depressivo, transtorno obsessivo compulsivo, transtorno de ansiedade induzido por medicamentos, transtorno de estresse pós-traumático e algumas fobias distintas. Na atualidade, comprovou-se a desvantagem dos fármacos/remédios no tratamento da ansiedade, pois aumentam o risco de vício e efeitos colaterais. Diante dessas circunstâncias, foi visto que os fármacos apenas amenizam os sintomas de forma paliativa, e não possuem propriedades para controlar essas patologias de forma segura, sem prejudicar o organismo (ZANELLATI, SALAZAR, 2021).

O uso dos medicamentos ansiolíticos tem possíveis reações adversas, como alucinações, pulso fraco, alteração da coordenação motora, dor estomacal, amnésia e micção dolorosa ou difícil. Portanto, vale considerar a massagem relaxante como um tratamento mais seguro e confortável para atenuar tais problemáticas (LIMA, et al., 2020).

### **3.1.1 A massagem relaxante**

As Práticas Integrativas e Complementares (PIC's) se tornaram visíveis no final da década de 70 com a 8ª Conferência Nacional de Saúde, local no qual as demandas e necessidades da saúde são discutidas referente aos atuais tratamentos utilizados para cuidar da saúde da população, com o intuito de legitimar outras práticas. Diante disso, ocorreu um movimento, cujo objetivo era adquirir novas formas de praticar o cuidado da saúde, considerando o indivíduo biopsicossocial, ou seja, por completo, e também as condições de moradia, de trabalho e as características do meio em que o mesmo reside. Sendo assim, apoiado nas

diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), aprovou-se, através da Portaria GM/MS 971 de 3 de maio de 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde – PNPIC –. No mês de março de 2017, na PNPIC foram incluídas outras práticas, a partir da publicação da Portaria GM nº 849/2017. Através disso, expandem-se os tratamentos de cuidado e as possibilidades terapêuticas para os pacientes, garantindo maior integralidade (físico, mental e social) e maior atenção à saúde, assegurando um tratamento mais específico e eficaz para o paciente. Assim, o Sistema Único de Saúde (SUS) preconiza atualmente 29 modalidades, sendo uma delas a massagem relaxante (BRASIL, apud SANTOS, et al., 2019).

Durante milhares de anos, a técnica de compressão manual e/ou apenas a fricção eram bastante eficientes, tanto que os médicos gregos as consideravam uma das melhores alternativas. Também contribuíram para a manutenção corporal dos atletas nas competições e na promoção do relaxamento (ALVES; FERNADES; PEREIRA, apud SOUSA; OLIVEIRA; FARIA, 2020).

O toque das mãos na pele, no ato de massagear, desencadeia receptores sensitivos com efeitos calmante e relaxador a quem recebe a massagem; ela reduz o cortisol, hormônio causador do estresse, e a insônia. Com seus múltiplos benefícios, a massagem relaxante é um recurso terapêutico eficaz e natural, age no equilíbrio do corpo e mente, melhorando a qualidade de vida das pessoas. Quando aplicada de maneira correta, regulariza as funções fisiológicas do corpo, auxiliando na redução de dores e desconfortos causados pelo ambiente de trabalho, melhorando assim, a flexibilidade muscular, além de promover uma sensação de leveza e relaxamento (GIERO, 2017; SOUZA et al., apud SOUSA; OLIVEIRA; FARIA, 2020).

As pessoas que procuram a massoterapia conseguem aliviar o estresse, as dores musculares, a exaustão física e preocupação, além de controlar a ansiedade. Logo, a massagem é um método natural para amenizar a dor e o desconforto. A simples dedicação de um tempo a si mesmo, é suficiente para clarear a mente, relaxar e liberar as preocupações e pressões cotidianas. Uma massagem promove efeitos físicos e psicológicos na pele e na dor, reduzindo os efeitos físicos e emocionais negativos, pois seu objetivo primordial é promover a saúde e o equilíbrio do corpo humano (LIMA, apud GIERO, 2017).

A massagem libera substâncias transmissoras de informações e hormônios, como a ocitocina, que promovem o relaxamento restaurando o equilíbrio natural

fisiológico, espiritual e emocional do corpo. A massagem apresenta alguns efeitos terapêuticos que podem ser classificados como mecânicos, fisiológicos e psicológicos. A aplicação de compressão e alongamento estimula de forma mecânica as terminações nervosas, os vasos sanguíneos e linfáticos; em relação à fisiologia, ocorrem reações bioquímicas e por último, alterações emocionais e comportamentais (GIERO, 2017).

A quantidade de demandas diárias da vida moderna impede diversas pessoas de espalhar a mente. O corpo sem o relaxamento desenvolve tensões provocadas por essa rotina exaustiva, as quais enrijecem o corpo e atrofiam os músculos causando edema local, atrapalhando assim a circulação dos fluidos presentes no corpo; dessa forma, se essas tensões não forem eliminadas, podem se tornar crônicas. O reflexo da massagem no sistema parassimpático atenua os sintomas da ansiedade, depressão e fortalece o sistema imunológico (estimula a liberação de histamina), pois influencia as substâncias neuroquímicas. Ademais, o aumento de melatonina promove qualidade no sono, já o bem-estar é alcançado através da serotonina e endorfina (BERJOTA; TOKARS, apud SOUSA; OLIVEIRA; FARIA, 2020).

Os movimentos de massagem possuem diversas variantes, tais como: direção, esta, pode ser tanto do interior do corpo para fora (centrífugo) quando o oposto, de fora para dentro (centrípeto); pressão, ela tranquiliza e acalma, deve ser distribuída entre dedos e/ou mãos de forma suave ou intensa, a segunda pode ser realizada com um ou vários dedos ou até mesmo com o cotovelo, muito utilizada na eliminação de Trigger Points (pontos de gatilho); Velocidade e Ritmo, variam de acordo com a intenção, se for relaxar, são lentos, se for estimular, são rápidos; Duração, é mais comum 60min, mas deve ser escolhida de forma personalizada, como por exemplo, de acordo com a necessidade, idade e o estado atual de cada pessoa; Frequência, refere-se à quantidade de repetições de cada movimento, sendo mais comum 3 vezes; Meio, corresponde aos cosméticos utilizados para deslizar melhor, sua composição também pode ser personalizada de acordo com a preferência e necessidade da pessoa: óleo, loção, creme ou pó, bem como os ativos presentes no produto. Em razão de cada paciente ser único em relação ao seu estado emocional, físico, tensões diárias, disponibilidade de tempo e suas reações aos produtos, cada sessão de massagem é considerada ímpar, independente de

método utilizado, portanto, os aspectos fundamentais para a realização da massagem são adaptados a cada paciente (GUIERO, 2017).

Existem vários tipos de Massagens Relaxantes, sendo três delas:

1-Shiatsu, consiste em friccionar o corpo por meio dos dedos ou plantas das mãos. Ela promove bem-estar e relaxamento por meio da liberação de endorfina, outro benefício dela é a melhoria do metabolismo, pois estimula a circulação sanguínea e linfática, além de atenuar as tensões corporais. 2-Com a junção das técnicas orientais de Shiatsu e da An-ma, surgiu a Quick Massage, que atua de forma ágil no relaxamento e na diminuição da dor postural. Pode ser executada no ambiente corporativo, com o paciente sentado. Uma análise no ambiente de trabalho se torna imprescindível para verificar aspectos físicos, psicológicos e sociais. Essa massagem pode ser uma coadjuvante na melhoria da produtividade do paciente. A Quick Massage ainda influencia no alívio de algumas doenças geradas pelo estresse, que por sua vez está atrelado a substâncias químicas, que alteram a fisiologia e a resistência do corpo, debilitando a saúde. 3-Tui-Ná, estimula o processo de cura por meio do equilíbrio das fontes energéticas do corpo. São utilizados dedos, punhos, mãos, antebraços e joelhos. Ela é bastante eficaz quando se trata de dor, ansiedade, tensão corporal e problemas relacionados à qualidade do sono (ANDRADE, et al 2020).

A Massagem Tuiná tem o poder de melhorar os sistemas internos corpóreos por meio de manobras e intensidades variadas, sendo um deles o sistema nervoso central (SNC), o qual promove a regulação da função neurológica, com o propósito de produzir uma sensação de relaxamento em todas as áreas do corpo. Essa técnica é realizada com movimentos de deslizamento, pressão, amassamento, oscilar, tracionar, contornar e técnicas de onda. Aplicados de maneira leve ou intensa, o método vem tanto direcionado quanto inverso aos meridianos como também em pontos de acupuntura diminuindo as tensões. É um dos alicerces da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), esse método estabiliza o funcionamento dos órgãos e vísceras (zang/fun), normalizando as energias positivas e negativas corporais (Yin/Yang) e estimula os canais de energia além de ativar o fluxo sanguíneo regularizando-o (PEREIRA, et al., 2021).

Apesar de seus benefícios e utilidades, vale ressaltar a existência de algumas contraindicações para as técnicas realizadas: febre, inchaços ou inflamações na área a ser massageada, pressão alta, problemas de pele, artrite na coluna,

osteoporose, diabetes, câncer, fraturas, osteoporose, problemas cardíacos, problemas vasculares, varizes, infecções, erupção cutânea (bolhas, feridas) e articulações inflamadas (GUIERO, 2017). Portanto, cabe ao profissional se atentar a elas, a fim de evitar causar prejuízos ao paciente.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente trabalho de revisão de literatura foi realizado com 15 estudos selecionados, de tal forma que através das informações obtidas, foi estruturado um quadro de resumo, expondo referências relevantes publicadas no período de 2017 a 2022 utilizadas para os resultados deste trabalho.

<b>Autor/Título/Ano/Banco de Dados</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Resultados</b>
LUCAS, S.S. Presença do Estresse entre Trabalhadores Bombeiros Militares, 2020 Google acadêmico	Apresentar uma revisão de escopo caracterizando estudos existentes em relação à presença do estresse entre trabalhadores bombeiros militares	Revisão de literatura	O estresse foi detectado em vários níveis. Diferentes circunstâncias foram vistas como fatores geradores desse problema na saúde dos bombeiros.
DO BÚ, E. A., et al. Representações e Ancoragens Sociais do Novo Coronavírus e do Tratamento da COVID-19 por Brasileiros 2020 Scielo	Apreender a gênese das representações sociais do novo coronavírus, bem como do tratamento da COVID-19, considerando-se diferentes ancoragens sociais de brasileiros.	Estudo de caso	A técnica de Associação Livre de Palavras (TALP) permitiu aos participantes compartilhar suas crenças e comportamentos sobre o vírus e sua doença. A pesquisa indicou que a disseminação e os cuidados preventivos variaram de acordo com a região e classe social no Brasil.
SOUSA, A. P. O.; OLIVEIRA, S. N.; FARIA, W. J. J. Massagem Relaxante:	Relacionar as causas que levam o paciente a procurar a massagem, enfatizar suas técnicas	Estudo de caso	A Massagem melhorou a saúde tanto física quanto mental dando a resposta positiva ao corpo, diminuindo o

os benefícios para o estresse 2020 Google acadêmico	e discutir os hormônios estimulados através dela.		hormônio cortisol e proporcionando o relaxamento.
DEFFAVERI, M.; MÉA, C. P. D.; FERREIRA, V. R. T. Sintomas de Ansiedade e Estresse em Professores de Educação Básica 2020 Google acadêmico	Identificar indícios de ansiedade e estresse em professores do Ensino Básico.	Estudo quantitativo, descritivo e transversal	Na rede pública de ensino, professores estão sofrendo com transtornos psiquiátricos e fazem o uso de psicofármacos, isso é atribuído a alunos indisciplinados, instabilidades no ambiente de trabalho e mudanças de comportamento das gerações.
ABRAHÃO, T. B.; LOPES, A. P. A. Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo 2022 Google acadêmico	Definir e diferenciar o estresse, a ansiedade e o medo, compreender a relação entre eles e as consequências na vida dos indivíduos.	Revisão de literatura	A ansiedade e o estresse são sentimentos que fazem parte do homem. Apesar disso, nos tempos atuais vem se agravando devido ao excesso dessas emoções, provocando um quadro patológico e doentio nas pessoas.
SILVEIRA, L. M. M.; TEIXEIRA, M. L. M. A. Influência do Estresse Sobre o Sistema Imunológico 2021 Google acadêmico	Evidenciar a existência da relação entre os fenômenos do estresse e as defesas imunológicas do organismo, uma vez que suprime suas ações, o que se dá devido à influência do sistema endócrino e do sistema nervoso.	Revisão de literatura	O sistema imune sofre uma grande alteração em decorrência ao estresse, devido à liberação de cortisol na corrente sanguínea. Tal efeito, também prejudica o sistema nervoso e endócrino, ampliando o surgimento de doenças no organismo.

<p>LIMA, C. L. S., et al. Bases fisiológicas e medicamentosas do transtorno da ansiedade 2020 Google acadêmico</p>	<p>Discutir as bases neurofisiológicas envolvidas no transtorno da ansiedade, assim como os mecanismos de ação dos tratamentos utilizados.</p>	<p>Revisão narrativa de natureza qualitativa</p>	<p>A ansiedade é causada por atividade alterada de neurotransmissores no Sistema Nervoso Central (SNC). Plantas medicinais podem ser uma fonte natural de compostos na produção de medicações, tratando o transtorno de forma paliativa.</p>
<p>ZANELLATI, D.; SALAZAR, V. C. O Uso de Canabinoides no Tratamento da Ansiedade 2021 Google acadêmico</p>	<p>Abordar informações científicas atuais sobre o uso dos canabinóides, tetrahydrocannabinol (THC) e Canabidiol (CBD) no tratamento da ansiedade e seus possíveis benefícios comparados a tratamentos farmacológicos atuais.</p>	<p>Revisão de literatura</p>	<p>O tratamento com a canabinóides demonstrou-se eficiente, com efeitos terapêuticos e ansiolíticos iguais aos dos fármacos, porém sem causar riscos de dependência e efeitos adversos à saúde do paciente.</p>
<p>PERNICIOTTI, P., et al. Síndrome de Burnout nos Profissionais de Saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. 2020 Google acadêmico</p>	<p>Revisar as principais definições, sintomas e critérios diagnósticos da síndrome de Burnout, consequências e fatores de risco da mesma nos profissionais de saúde, discutir potenciais intervenções para sua prevenção.</p>	<p>Revisão de literatura</p>	<p>No ambiente de trabalho, além de políticas de valorização do funcionário e de seu bem-estar psicológico, também é importante a prevenção da Síndrome de Burnout, sendo preocupação das instituições e da sociedade, pois a saúde emocional dos trabalhadores é essencial para o seu desenvolvimento e a qualidade de vida.</p>

SOUSA, A. S.; OLIVEIRA, G. S.; ALVES, L. H. A Pesquisa Bibliográfica: princípios e fundamentos.	Analisar e descrever os princípios e fundamentos que caracterizam o desenvolvimento de uma Pesquisa Bibliográfica.	Revisão de literatura	Definição de pesquisa bibliográfica e compreensão de cada etapa da sua realização com sua devida importância.
--	--	-----------------------------	---

Segundo Ferraz e Bergamini (2021), há relatos mais antigos da massagem relacionando a fisiologia, anatomia e patologias do corpo humano. Eles descrevem os sistemas corporais e utilizam de uma perspectiva oriental e ocidental para se referir ao funcionamento do organismo humano, abordando informações relevantes para os métodos de massagem e Terapias Integrativas por meio de fotos e vídeos das manobras descritas. Dessa forma, o massoterapeuta pode identificar as principais estruturas corpóreas para promover o bem-estar aos pacientes através de várias técnicas, entre elas a quick massage, shiatsu, tuiná, assim solucionando cada caso.

Semelhantemente, Giero (2017) aborda o conceito de massagem, sua história pelo mundo, como também seus efeitos. É por meio dessa técnica que surgiu a manipulação tecidual através das mãos, proporcionando inúmeros efeitos ao ser humano, como o bem-estar pessoal, alívio das dores, relaxamento e diminuição das tensões corporais. Diante disso, a autora leciona os componentes da massagem, sendo eles: direção, frequência, ritmo, intensidade, duração e cosmético a ser utilizado; destaca que esses elementos podem se adequar às particularidades de cada ser humano. Por fim, ela enfatiza a importância de utilizar uma ficha de avaliação (anamnese), pois contém os dados, necessidades, restrições e intervenção, objeto fundamental para desenvolver o melhor plano de cuidado para o paciente.

Do mesmo modo, Andrade, et al. (2020) menciona que a massagem terapêutica produz inúmeros benefícios à saúde, além de proporcionar o bem-estar físico e mental. São abordadas diversas técnicas utilizadas da massagem, como: Shiatsu, Tuiná, Ban-fá, An-ma, Ayurvédica, Shantala, Do-in, Thai Massage, Lomi Lomi, Massagem sueca, Drenagem Linfática, Quiropraxia, Massagem desportiva, Quick Massage e Massagem Miofascial. O objetivo desta pesquisa foi ressaltar a

utilidade da massoterapia para promover o bem-estar e a melhora do funcionamento de todo o corpo.

Santos, et al. (2019) descreve as Práticas Integrativas e Complementares (PIC's), relatando o surgimento de cada uma dessas 29 modalidades reconhecidas pelo SUS (Sistema Único de Saúde), destaca ainda a serventia em casos de doenças crônicas. Entre elas, a fitoterapia e o uso das Plantas Medicinais como forma de tratamento melhorando os quadros das doenças.

De acordo com Pereira, et al, (2021), os efeitos das diferentes técnicas de massagem proporcionam uma melhora na saúde dos profissionais docentes. O projeto destacou também o crescente adoecimento dos docentes em relação à saúde mental, devido à sobrecarga, a pressão psicológica e outros fatores que acarretam a vida do mesmo, desenvolvendo quadros de Ansiedade e estresse. Enfatiza a Síndrome de Burnout (SB), um estresse crônico, como um grande fator de adoecimento devido à grande e excessiva demanda de trabalho que ocasiona o desgaste mental e exaustão do indivíduo. Reflexologia Podal, Tuiná e Quick Massagem, foram as técnicas aplicadas durante o estudo, as diferentes técnicas de massagem provocaram impactos positivos na saúde do docente, ocasionando melhorias no seu desempenho, mudanças de comportamentos e maior disposição de trabalho. Diante disso, seu objetivo foi mostrar que as técnicas de massagens são consideradas uma importante ferramenta e/ou método não agressivo, sem complicações e de baixo custo, para prevenção e promoção da saúde do profissional docente.

## **DISCUSSÃO**

Os efeitos do isolamento social sobre a sociedade foram se agravando durante a pandemia de COVID-19 com relação às emoções e estados psicológicos. A saúde emocional deve ser priorizada e cuidada, pois na sua ausência, pode-se desenvolver sérios problemas físicos e mentais significativos, tais como tensões musculares, estresse e ansiedade, entre outros transtornos que a afetam diretamente. Tais problemáticas apresentam-se constantemente na população em geral, devido à vivência de situações de estresse tanto no trabalho quanto em casa.

A ansiedade é caracterizada por preocupações acerca de situações futuras que talvez não aconteçam e já o estresse emocional resulta na alta produção do

hormônio cortisol, no qual afeta o sistema imunológico, entretanto, ele é reduzido com o toque das mãos no ato da massagem relaxante.

Os recursos terapêuticos são distribuídos e ofertados gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS) por meio das Práticas Integrativas e Complementares (PIC's) como forma de promover a saúde de forma integral. A variedade das técnicas para o tratamento desses transtornos e seus benefícios ao corpo, promovem o equilíbrio corpo e mente e uma sensação de bem-estar, além da redução das tensões físicas. Dessa forma, melhora a saúde como um todo, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

A massagem não é uma descoberta atual, ela existe desde a Pré-História, tanto no Ocidente como no Oriente e as pessoas já utilizavam da mesma para promover uma sensação de relaxamento e de bem-estar. Além disso, é possível compreender seus efeitos terapêuticos no organismo e nos sistemas internos do corpo humano, como também sobre as patologias biopsicossociais.

Os medicamentos ansiolíticos, apesar de atenuarem os sintomas, possuem uma desvantagem, pois os efeitos colaterais como pulso fraco, alteração da coordenação motora e dor estomacal prejudicam o organismo. Dessa forma, é interessante o uso de tratamentos mais seguros e benéficos à saúde. Logo, não há dúvidas de que a massagem relaxante é uma excelente alternativa para esse fim, pelos seus efeitos positivos na promoção do bem-estar.

Vale ressaltar que as sessões devem ser personalizadas, pois todo organismo é único e possui diferentes reações a cada técnica. Um dos cuidados imprescindíveis ao preencher a anamnese (ficha de avaliação do paciente), é observar se o mesmo apresenta alguma restrição à técnica, logo, cabe ao profissional ter cuidado em relação às possíveis indicações e contraindicações.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante dessa pesquisa, podemos perceber que o estresse e a ansiedade estão inseridos na sociedade há muito tempo e fazem parte do ser humano, todavia, se não forem controlados, provocam um quadro patológico devido ao desconforto e a ausência do bem-estar. Com isso, podemos ver que o tratamento de problemas psíquicos apenas com medicamentos é desvantajoso, pelos efeitos colaterais e prejuízos causados à saúde em geral.

Através desta pesquisa, torna-se evidente que a massagem relaxante atua no Sistema Nervoso Central (SNC) e Sistema Nervoso Periférico (SNP) equilibrando corpo e mente, bem como, atuam no alívio das tensões físicas. Logo, é um excelente tratamento para pessoas estressadas e ansiosas.

Esse método provoca o relaxamento e o bem-estar com os estímulos realizados através do toque das mãos e/ou cotovelos, uma visão de cuidado mais ampla do que apenas o uso de medicamentos, a fim de abordar o ser humano como um todo. Além disso, as técnicas da massagem relaxante ajudam as pessoas dependentes desses fármacos, pois reduz a necessidade de uso constante desses medicamentos. Dessa forma, contribui para a preservação da saúde do paciente.

A massagem ajuda de forma eficiente no fortalecimento do sistema imunológico, controle da dor e equilíbrio das emoções, induzindo pensamentos positivos, melhorando o humor do indivíduo, principalmente daqueles cuja rotina é acelerada, que vivenciam situações de constante pressão, exaustão e preocupações. Na contemporaneidade, proporciona resultados eficazes na área da Estética.

Em virtude dos fatos mencionados, é importante que novos estudos sejam feitos a fim de continuar evidenciando a importância da massagem relaxante nesse cenário de preocupação com a saúde mental. Através disso, a base científica sobre essa temática poderá ser complementada a fim de dar maior respaldo teórico aos terapeutas e propagar a prática em meio a população.

## **REFERÊNCIAS**

ABRAHÃO, T. B.; LOPES, A. P. A. Principais Causas do Estresse e da Ansiedade na Sociedade Contemporânea e suas Consequências na Vida do Indivíduo. **Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais**, v.3, n.1, p.1-16, 2022.

ANDRADE, M. D. et al. Benefícios Físicos e Mentais da Massagem Terapêutica. **ENCICLOPÉDIA BIOSFERA**, v.17, n.32, p.134-148, 2020.

DEFFAVERI, M.; MÉA, C. P. D.; FERREIRA, V. R. T. Sintomas de Ansiedade e Estresse em Professores de Educação Básica. **Cadernos de Pesquisa**, v.50, n. 177, p.813-827, 2020.

DO BÚ, E. A. et al. Representações e Ancoragens Sociais do Novo Coronavírus e do Tratamento da COVID-19 por Brasileiros. **Estudos de Psicologia**, v.37, p. e200073, 2020.

FERRAZ, J. A.; BERGAMINI, M. C. P. **Massoterapia: princípios e práticas orientais e ocidentais**. São Paulo: Senac, 2021.

GIERO, M. **Teorias e Técnicas da Massagem**. Santa Catarina: Uniasselvi, 2017.

LIMA, C. L. S. et al. (2020). Bases Fisiológicas e Medicamentosas do Transtorno da Ansiedade. **Research, Society and Development**, v.9, n.9, p.e808997780, 2020.

LUCAS, S. S. **Presença do Estresse entre Trabalhadores Bombeiros Militares: Scoping Review**. 2020. Trabalho de Conclusão de Bacharelado em Enfermagem apresentado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

PEREIRA, R. M. et al. **O USO DE DIFERENTES TÉCNICAS DE MASSAGEM NA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES DA REDE ESTADUAL DE ENSINO**. Paraná: Blucher Open Access, 2021.

PERNICIOTTI, P. et al. Síndrome de Burnout nos Profissionais de Saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**, v.23, n1, p.35-52, 2020.

SANTOS, M. V. J. et al. Práticas Integrativas na Promoção à Saúde em Doenças Crônicas: Uma Revisão de Literatura. **Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde da UNIARP**, v.9, n.2, p.41-56, 2019.

SILVEIRA, L. M. M.; TEIXEIRA, M. L. M. A. **Influência do Estresse Sobre o Sistema Imunológico: Uma revisão bibliográfica**. 2021. Trabalho de Conclusão de Bacharelado em Biomedicina apresentado ao Centro Superior UNA de Catalão (UNACAT).

SOUSA, A. P. O.; OLIVEIRA, S. N.; FARIA, W. J. J. **Massagem Relaxante**: os benefícios para o estresse. 2020. Trabalho de Conclusão de Graduação em Estética e Cosmética apresentado na Faculdade Evangélica de Ceres (FECER).

SOUSA, A. S.; OLIVEIRA, G. S.; ALVES, L. H. A Pesquisa Bibliográfica: Princípios e Fundamentos. **Cadernos da FUCAMP**, v.20, n.43, p.64-83, 2021.

ZANELLATI, D.; SALAZAR, V. C. O Uso de Canabinoides no Tratamento da Ansiedade. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, v. 7, n.18, p.1-19, 2021.