

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
TECNÓLOGO EM ESTÉTICA E COSMETOLOGIA

FLÁVIA ELIZABETH NUNES CAMPELO
FLÁVIA VICTÓRIA PEREIRA DE ASSIS
GLEYCIANE NASCIMENTO DA SILVA
LARISSA VITÓRIA FERREIRA DA SILVA
YASMIN DE LIMA SILVA

MASSAGEM RELAX ANTE NA SÍNDROME DA ANSIEDADE

RECIFE

2023 □

FLÁVIA ELIZABETH NUNES CAMPELO
FLÁVIA VICTÓRIA PEREIRA DE ASSIS
GLEYCIANE NASCIMENTO DA SILVA
LARISSA VITÓRIA FERREIRA DA SILVA
YASMIN DE LIMA SILVA

MASSAGEM RELAX ANTE NA SÍNDROME DA ANSIEDADE

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

Professor Orientador: Me. Hugo Christian de Oliveira Felix

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

S586a Massagem relaxante na síndrome da ansiedade/ Flávia Elizabeth Nunes
Campelo [et al]... - Recife: O Autor, 2023.
8 p.

Orientador(a): Me. Hugo Christian de Oliveira Felix.

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

Inclui Referências.

1. Ansiedade. 2. Massagem. 3. Terapia. 4. Tratamento. 5. Bem
estar. I. Assis, Flávia Victória Pereira de. II. Silva, Gleyciane Nascimento
da. III. Silva, Larissa Vitória Ferreira da. IV. Silva, Yasmin de Lima. V.
Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. VI. Título.

CDU: 646.7

*Dedicamos este trabalho para todas
as pessoas que nos apoiaram durante
esta caminhada.*

A GRADECI MENTOS

Primeiramente agradecemos a Deus por sempre nos amparar e nos dá sabedoria para chegarmos até aqui.

Ao orientador Hugo Félix por ter desempenhado sua função com dedicação, com correção e ensinamentos que nos permitiram um melhor desempenho no processo de formação profissional.

Aos nossos familiares e amigos que participaram da nossa caminhada acadêmica.

A todos que contribuíram de alguma forma, para realização deste trabalho participando, direta ou indiretamente desta pesquisa, enriquecendo nosso processo de aprendizado.

*“ A tarefa não é tanto ver aquilo que
ninguém viu, mas pensar o que ninguém ainda
pensou sobre aquilo que todo mundo vê.”*

Arthur Schopenhauer □

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 DE LIN EAMENTO METODOLÓGI CO	9
3 REFE RENCIAL TEÓRICO	9
3.1 MASSAGEM.....	11
3.2 EFEITOS FISIOLÓGICOS E MECÂNICOS DA MASSAGEM.....	13
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
5-CONSIDERAÇÕES FINAI S	16
6-REFE RÊNCIAS	17 □

7

MASSAGEM RELAXANTE NA SÍ NDROM E DA ANSI EDADE

Flávia Elizabeth Nunes
Campelo

Flávia Victória Pereira
de Assis

Gleyciane Nascimento
da Silva

Larissa Vitória Ferreira
da Silva

Yasmin de lima
Silva

Hugo Christian de
Oliveira Felix.

Resumo: A ansiedade tem sido bastante prejudicial a nossa saúde e a nossa geração, diversos fatores vêm agregando para uma geração mais ansiosa, sendo assim o Brasil líder no ranking de países ansiosos. A massagem é uma técnica milenar que ao longo dos anos vem se aprimorando, desempenhada com toques curativos associados com óleos para o manuseio de deslizamento, fricção levando o paciente ao estado de paz e tranquilidade. Com esse estudo podemos afirmar que a massagem relaxante é uma forma de tratamento terapêutico eficaz no controle da ansiedade, realizada de forma adequada será responsável pelo bem-estar físico e psíquico do indivíduo.

Palavras-chave: Ansiedade. Massagem. Terapia. Tratamento. Bem-estar.

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade está acometida em toda nossa geração, passa a ser patológica quando ela gera prejuízos a sua saúde passando a ser um comportamento disfuncional. A somatória da sensação de impotência diante de uma condição mais a sensação de medo ou ameaça faz com que tenha um comportamento ansioso. É comum que a ansiedade cause desconfortos, sofrimentos, comportamentos disfuncionais, medo, tensão e diversos outros sentimentos que fazem o ser humano viver de forma inadequada, afetando sua qualidade de vida (LENHARDT et al., 2017).

Docente da UNIBRA. Mestre em Gestão Empresarial. E-mail: Hugo.christian@grupounibra.com

8

Ao redor do mundo a ansiedade acomete mais de 300 milhões de pessoas, de acordo com a organização pan-americana da saúde, e após a crise sanitária do coronavírus houve uma disparidade nos índices, chegando a 25% de pessoas afetadas com esse transtorno, trazendo essa perspectiva para o Brasil a OMS afirma que o mesmo possui a população com a maior prevalência de ansiedade, aproximadamente 9,3% (OMS, 2022).

Um dos tratamentos que vêm sendo aplicados para diminuir o estresse e o controle da ansiedade é a massagem, uma técnica utilizada há milhares de anos, produzindo diversos benefícios para a saúde e bem-estar mental. Existem diversos tipos de massagem, que atuam de diferentes formas para proporcionar os benefícios desejados, conforme os objetivos do paciente ou a indicação clínica para a recuperação ou tratamento de patologias pré-existentes (CANÇADO, 2017).

Sabemos que a massagem relaxante no paciente ansioso normalmente reduz o nível de cortisol (hormônio responsável pela ansiedade e estresse), além de diminuir a tensão muscular, atinge um estado de repouso e paz interior, aumenta os níveis de serotonina e dopamina (hormônios da felicidade). Sendo assim, responsável pelo bem-estar e sensação de felicidade do paciente.

Sabe-se que a origem da palavra “massagem” vem do grego e significa “amassar”. Porém, inicialmente, esta foi utilizada pelos chineses como “Cong Fou”, há aproximadamente 2.700 anos a.C (SILVA et al., 2015). O nome “massagem” ganhou maior significado medicinal, após Hipócrates empregar o termo "anatripsis" (friccionar pressionando os tecidos)

para se referir às propriedades terapêuticas das manipulações musculoesqueléticas (WANG, 2013).

A partir do surgimento da massagem vimos que existem diversos benefícios para saúde, tanto para fins físicos, quanto psicológicos, para um relaxamento mais profundo além das manobras de massagens também podemos incluir técnicas coadjuvantes associadas como a aromaterapia através de óleos essenciais, cromoterapia terapia através das cores, musicoterapia terapia com músicas entre outros. □

9

Destarte, o objetivo do presente estudo foi de investigar quais os efeitos benéficos que a massagem relaxante traz as pessoas com transtorno de ansiedade, visando promover o bem estar fugindo dos métodos convencionais, comprovando o tema com artigos e revisões de literatura, que esse meio pouco difundido é bastante eficaz.

2 DELI NEAMENTO METODOLÓGICO

Neste estudo foi utilizado o método de pesquisa bibliográfica, de revisão de literatura sobre a teoria que irá direcionar o trabalho científico com pesquisas realizadas entre os meses de fevereiro a maio de 2023, a partir da análise de artigos conforme o tema nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico e Scielo. Os descritores utilizados foram: Ansiedade, Massagem relaxante, Tratamento, Terapias. Foram incluídos apenas artigos dos últimos 10 anos.

Neste trabalho englobamos revisões de pesquisas que abordam meios de tratamento como a massagem relaxante contra a ansiedade. Foram incluídos artigos com harmonia ao tema que tem como objetivo avaliar a importância e eficácia da massagem no tratamento da ansiedade. Foram excluídos estudos que não atendiam aos critérios abordados pelo tema e artigos de línguas estrangeiras. O estudo aborda de modo geral várias concepções em relação ao tema proposto fazendo com que ocorra uma leitura objetiva e de fácil entendimento.

3 REFE RENCIAL TEÓRICO

De acordo com Cafure, Castro e Matos (2023), atualmente o transtorno de ansiedade é um problema de saúde há nível preocupante, sendo expressa de formas diferentes como físicas ou psicologicamente com alguns sinais de alterações como demonstrações de medo, angústia, alterações nos sinais vitais, apreensão, alterações psicomotoras, tremores, suor excessivo, palidez, falta de ar, falta de concentração entre outros.

Ter episódios de ansiedade em nossas vidas é um fator natural do ser humano, isso acontece de forma passageira dependendo de alguns fatores do nosso dia a dia como alguns momentos difíceis que não contávamos que fosse acontecer e fomos pegos de surpresa. Como é uma forma passageira conseguimos dominar a situação □

10

não deixando interferir em nenhum aspecto do nosso cotidiano. A ansiedade passa a ser um fator patológico quando a vida, as crises passam a ser controladas pelo autocontrole sob a situação □

Uma forma de terapia usada desde a pré-história tem sido a massagem, cuja avaliação e aplicabilidade de técnicas, agem diretamente na pele, músculo, ligamentos, tendões e fâscias, proporcionando alívio de tensões, relaxamento

muscular, estimulando a circulação sanguínea, promovendo tranquilidade, energia e equilíbrio” (CAFURE; CASTRO; MATOS, 2023, p. 2).

Cafure, Castro e Matos (2023). Mostraram que a massagem relaxante pode ser associada com massoterapia e com aromaterapia utilizando óleos essenciais para a prevenção e cura da ansiedade conforme a medicina alternativa natural sendo muito eficaz para o corpo e mente promovendo diversos benefícios.

A massagem é uma técnica milenar que vem sendo aprimorada com propósito de diminuir a dor e aliviar tensões e estresses do nosso dia a dia. Conforme Souza, Oliveira e Faria (2020, p. 5) Massagem é um sistema de manuseio sobre os tecidos moles do corpo com propósitos terapêuticos. A maior parte das culturas antigas desempenhavam algum tipo de toque curativo. Em seus procedimentos de tratamento utilizavam ervas, óleos e formas primitivas de hidroterapia”.

“Desde a Pré-História o ato do toque e a fricções sobre a pele proporcionam sensações de alívio, assim com o bom resultado sob os efeitos fisiológicos além dos efeitos psíquicos e mecânicos.” Os benefícios atribuídos pela massagem são diversos, sendo eles: relaxamento, bem-estar, alívio das algias, sentimentos bons, os quais reduzem a ansiedade e angústia sofrida”.(SOUZA; OLIVEIRA E FARIA, 2020, p. 6).

Ao longo dos anos a massagem vem sendo uma das terapias mais eficazes e preventivas contra a ansiedade e doenças psíquicas que são uma somatória de desfechos do indivíduo onde canalizam questões do seu cotidiano que acabam adoecendo a mente e o corpo. De acordo com Souza, Oliveira e Faria (2020, p. 8). “A Massagem Relaxante é uma técnica que proporciona a melhora da circulação sanguínea, acrescentando ao fluxo de nutrientes, auxilia na retirada de substâncias □

11

tóxicas das células que são prejudiciais ao organismo, além de abrandar a algia muscular”. Para o que o corpo e a mente não canalizem os problemas com somatórias negativas para o seu bem-estar mental e físico é importante que o indivíduo seja consciente que precisa ir ao massoterapeuta para sessões de massagem para obter o relaxamento total do corpo e mente entre duas vezes na semana. Souza, Oliveira e Faria (2020).

De acordo com Fonseca (2022) a cromoterapia começou a ser utilizada há milhares de anos atrás por civilizações antigas, os historiadores acreditam que teve início na Índia onde se utilizava as cores interligando aos *chakras*. Atualmente através da utilização da cor e da luz com o intuito de equilibrar as energias do corpo, é muito utilizada no tratamento de doenças; Quando as cores são apresentadas a visão do paciente é enviada uma frequência vibracional para o cérebro que interpreta de maneira específica, focando nas cores do arco-íris que possuem capacidades terapêuticas.

Conforme Silva (2021) e Med (2017) o processo de ouvir música pode provocar memórias e afetos e pessoas fazendo-as lembrar de lugares e acontecimentos específicos. Esse vínculo entre humano e a música torna-se de grande importância para os estudos daqueles que querem entender suas relações enquanto fenômenos psíquicos desta linguagem artística. Por conceito, a música é a arte de combinar os sons simultânea e sucessivamente, com ordem, equilíbrio e proporção dentro do tempo.

De acordo com Ferreira (2015) na Grécia antiga, Sócrates e Platão acreditavam que a música era capaz de curar a alma das pessoas. Com o passar do tempo, a música como tratamento deixou de ser associada a conceitos médicos do sobrenatural e passou a ser vista de maneira racional. Na idade média, a hegemonia do cristianismo se preocupou com a influência que a música podia exercer aos seus fiéis e, no século 17, a utilização da música nas instituições psiquiátricas cresceu fazendo surgir as primeiras obras na área dedicadas à musicoterapia.

A aromaterapia coincide com a homeopatia que permite o trabalho de diversas faixas de concentração da substância ativa escolhida. Em escolha da aromaterapia os óleos essenciais são substâncias complexas e de poder volátil, com

13

fragrâncias variáveis e altamente concentradas, que operam em função da concentração escolhida no aspecto físico, mental ou emocionais; A ação da aromaterapia tem como consequência a diminuição da ansiedade, entretanto não é uma prática totalmente explícita.

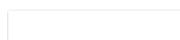
3.2 EFEITOS FISIOLÓGICOS E MECÂNICOS DA MASSAGEM

Os efeitos fisiológicos da massagem estão ligados os sistema endócrino, sistema nervoso, cardiovascular, respiratório, linfático, muscular, imunológico e esquelético. Nosso sistema está ligado como um todo, com um movimento de massagem tem efeitos tanto mecânicos quanto fisiológicos, onde temos benefícios não apenas para nossa mente e sim para a nossa saúde. A massagem promove saúde através da redução do cortisol que é o hormônio responsável pela ansiedade e estresse, aumentando o nível da serotonina e dopamina que é o hormônio responsável pela sensação de bem-estar e alegria.

Conforme Boigey (2022), o efeito fisiológico tem a eficácia de aumentar a circulação sanguínea e linfática, estimulando uma boa cicatrização, aumento dos movimentos das articulações, estimulação das funções viscerais, estímulo sexual, alívio de dor promovendo um relaxamento tanto local quanto no geral. Já o efeito mecânico da massagem está ligado ao edema, movimento de linfa, secreções pulmonares e conteúdo intestinal.

Muitas pessoas não têm o conhecimento que a massagem tem suas contra indicações. De acordo com Conforme Boigey (2022),a massagem não pode ser aplicada em pessoas com problemas de osteoporose, em alguns casos de câncer, sobre ferimentos abertos, quantos se está com febre, também não é indicado serem feitos sobre áreas com inchaços e inflamações, quando se está com a pressão sanguínea alta ou baixa e quem é portador de diabetes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO



Andrade afirma em suas pesquisas que existem diversas técnicas de

massagem que promovem o alívio do estresse, sensação de bem-estar e controle da ansiedade diante de cada orientação clínica de cada paciente e suas anomalias. Por meio de tantas técnicas de massagem cada uma se encaixa em um tipo específico de tratamento em conformidade com o tratamento temos um tipo de massagem adequada. A massagem tem um grande poder que ajuda a equilibrar as funções vitais do nosso corpo, melhorando a capacidade de humor, a circulação sanguínea e o aumento da imunidade.

Por outro lado Silva (2015) considera a massagem sueca ou clássica a base das técnicas das massagens ocidentais que foi reconhecida como o termo relaxante, que se baseia em movimento suave e deslizante, estimulando alongamentos e contribuindo à redução de estresse e na ansiedade do paciente. No contexto da musicoterapia, Silva (2021) afirmou que tal prática provoca memórias e afetos, fazendo as pessoas lembrar-se de lugares e acontecimentos específicos.

Fonseca (2022), em um estudo clínico apresentou que a cromoterapia teve seu início a milhões de utilização a milhões de anos atrás por civilizações arcaicas, acreditando que teve início na Índia onde interligam as cores dos *chakras*. Nos dias atuais utiliza-se as cores e a luz com a finalidade de equilibrar as energias do corpo sendo muito utilizada no tratamento de doenças

Ferreira realizou um estudo sobre o aroma terapia interligando com a homeopatia proporcionando o trabalho de diversas faixas de concentração da substância ativa acordada. Em parte da aromaterapia os óleos essenciais são altamente concentrados que trabalham em função da concentração escolhida na área física, mental ou emocional; Tendo como resultado a diminuição da ansiedade, porém não é uma área de total coerência. □

16

Afirma Hannibal (2015) que a bambuterapia é uma massagem relaxante que utiliza o bambu incitando os tecidos proporcionando relaxamento muscular, mental e físico oferecendo ao cliente prazer e conforto.

Apontou Naime (2012) cujo termo terapia é uma massagem especializada em usar pedras quentes onde tem finalidades relaxantes através do calor com propósito de estimular tratamento profundo, abaixando os níveis de tensão, prevenção de patologia e equilíbrio energético do corpo. Além de conduzir a diminuição de espasmos e os sintomas dolorosos quando aplicado de forma correta.

Além disso, Magalhães et al.,(2022), Provou que o efeito fisiológico tem como ponto positivo o aumento da circulação sanguínea e linfática, induzindo uma boa cicatrização, ampliando os movimentos das circulações, incitando as funções viscerais e sexuais, além também promove o alívio da dor ocasionando um relaxamento local e geral. Entretanto, os efeitos mecânicos da massagem estão diretamente ligados ao edema, ao movimento de linfa, às

secreções pulmonares e aos conteúdos intestinais.

Contudo Magalhães apontou indicações contra a massagem especificando que ela

não deve ser aplicada em pessoas com osteoporose, em casos de câncer, sobre machucados abertos, quando se tem febre, inclusive não é designado a serem feitos em áreas com inchaços edemas e inflamações, pressão arterial alterada ou portadores de diabetes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de cada estudo para conhecimento aprofundado da massagem

relaxante na melhoria da síndrome da ansiedade, foi possível compreender que tal terapia é bastante antiga e ao longo dos séculos vem se aprimorando em suas técnicas e benefícios, demonstrando até os tempos atuais através de pesquisa que favorece um bem-estar ao indivíduo que busca tratamento.

A massagem não cuida apenas do bem-estar físico proporcionando

relaxamento ao corpo mas também de patologias diversas e uma série de benefícios

17

ao organismo, apresentando primeiro a saúde e logo após tratamento para cuidar do psicológico do paciente.

Em síntese a massagem relaxante pode ser de grande ajuda no tratamento

para a ansiedade, entretanto não pode ser usada como meio paliativo. A principal base da massagem relaxante é a tensão muscular, o estresse pode ser contrariado melhorando o consumo alimentício próprio, tendo uma rotina mais adequada em questão do trabalho ou formação acadêmica, ampliando a qualidade do tempo de lazer.

Conclui-se que tal terapia se insere de forma aceitável quando se fala em amenizar as preocupações diárias, auxiliando para que o corpo fique mais propenso ao controle de melhor qualidade das suas funções vitais.

6 REFERÊNCIAS

ANDRADE, M. D. et al. Benefícios físicos e mentais da massagem terapêutica. **Enciclopedia Biosfera**, v. 17, n. 32, p. 00 – 000, 2020.

CAFURE, P. D. N; DE CASTRO, A. L; MATOS, S. C. Estética avançada e cosmetologia massagem relaxante associada à aromaterapia para auxiliar no combate da ansiedade. **Revista Contem porânea**, v. 3, n. 3, p. 2092-2096, 2023

DA SILVA DOMINGO, T; BRAGA, E. M. Aroma terapia e ansiedade: revisão integrativa da literatura. **Cadernos de Nat urol ogia e Ter apias Com plem entar es**, v. 2, n. 2, p. 73-81, 2013.

DE OLIVEIRA SOUSA, A. P; DE OLIVEIRA, S. N. Massagem Relaxante: Os Benefícios Para O Estresse. p.5 2020.

FONSECA, J. J. Aplicação da cromoterapia e do aroma terapia no vestuário feminino para contribuir no tratamento de depressão e ansiedade.p.10 2022.

HANNIBAL, D. D.; CORRÊA, M. A; ANTÔNIO, F. D. Os Benefícios das Massagens Faciais: Bambu, Conchas, Modeladora, Relaxante. **Monografia do curso de Cosmética e Estética da Universidade do Vale do Itajaí-UNIVALI**, Balneário Camboriú, p.7 2015.

LOPES, C. de S.. Como está a saúde mental dos brasileiros? A importância das cortes de nascimento para melhor compreensão do problema. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, 2020. □

18

BOIGEY, Maurice. Manual de massagem. Editora Masson,1986. 5ed.p.4 2022.

NAIME, S. A. et al. IMPRESSÕES SOBRE A PRIMEIRA EXPERIÊNCIA COM A MASSAGEM DE PEDRAS QUENTES. **Revista de Iniciação Científica da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 2, n. 2, 2014.

<https://www.conhecer.org.br/ojs/index.php/biosfera/article/view/20>.

<https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/2084/1/Massagem%20relaxante%20-%20conceitos%20e%20%C3%A9nicas.pdf> □

19

BOIGEY, M. Manual de massagem. 5 ed. Editora Masson,1986.

MAGALHÃES, Rosa Núbia Maciel. Massagem relaxante: **conceitos e técnicas**. p.4 2022.

SILVA, G. L. P. A musicoterapia como ferramenta auxiliar no controle

da ansiedade: **uma revisão da literatura brasileira**. P.2 2021.

<https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/CNTC/article/view/1855/1326>

GNATTA, J. R; DORNELLAS, E. V.; SILVA, Maria Júlia Paes

da. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 24, p. 257-263, 2011.

OPAS (Organização Pan-americana de Saúde). **Pandemia de COVID-19**

de saúde aumentou de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. Publicado em 22 de março de 2022. Disponível em:
<https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na>

LENHARDTK, G.; CALVETTI, P. U. Quando a ansiedade vira doença?: Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **A leth eia** , Canoas , v. 50, n. 1-2, p. 111-122, dez. 2017 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942017000100010&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 28 maio 2023.