

MASSOTERAPIA APLICADA NO TRATAMENTO DO ESTRESSE

IVANETE LIMA¹
BRENNDA VALERIA MORESCO²

RESUMO: O estudo traz consigo, uma profunda pesquisa a respeito da eficácia e aplicação no tratamento do estresse, por meio de procedimentos de massoterapia. Isto se torna de extrema relevância, uma vez que o estresse é uma das doenças que mais acometem a população de grandes centros urbanos, a qual surgiu com as mais diversas mudanças globais na sociedade e na rotina dos seres humanos. O estresse por si só, é um problema extremamente grave a saúde dos seres humanos, e o mesmo pode ser desencadeador de novas doenças, bem como problemas de relações sociais. A massoterapia, é um conjunto de procedimentos manuais não invasivos ao corpo humano, constituídos de diversas massagens, que promovem o estímulo psicofisiológico, e por sua vez, propicia a melhora de problemas de saúde, tais como o estresse. A massoterapia possui uma grande abrangência e por isso discute-se a importância de ser realizada por profissionais competentes e capacitados, além das técnicas mais adequadas para que o tratamento possua a melhor eficácia possível. O estudo tem como referência, diversas revisões bibliográficas temporais, e por meio destas, produz-se argumentos científicos, os quais evidenciam a veracidade nos tratamentos do estresse, por meio de massagens. Este estudo, tem como objetivo conhecer a real eficácia no tratamento do estresse, por meio dos procedimentos massoterapêuticos e conhecer os principais benefícios desta intervenção.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse. Massagem. Patologia. Terapia.

MASSOTHERAPY APPLIED TO STRESS TREATMENT

ABSTRACT: The study brings, in-depth research on the effectiveness and application in the treatment of stress, through massage therapy procedures. This becomes extremely relevant, since stress is one of the diseases that most affect the population of large urban centers, which arose with the most diverse global changes in society and in the routine of human beings. Stress alone, is an extremely serious health problem for human beings, and it can trigger new diseases, as well as problems with partner relationships. Massage therapy, is a set of manual procedures that are not invasive to the human body, consisting of several massages, which promote psychophysiological stimulation and, in turn, promote the improvement of health problems such, as stress. Massage therapy has a wide scope and that is why it is discussed the importance of being performed by competent and trained professionals, in addition to the most appropriate

¹ Acadêmica de Graduação, Curso de Estética e Cosmética, Faculdade de Sinop – FASIPE, R. Carine, 11, Res. Florença, Sinop - MT. CEP: 78550-000. Endereço eletrônico: ivanetelima2015@outlook.com

² Professora especialista, Biomedicina Estética, departamento de Estética e Cosmética, Faculdade de Sinop – FASIPE, R. Carine, 11, Res. Florença, Sinop - MT. CEP: 78550-000. Endereço eletrônico: brenndamoresco@outlook.com

techniques so that the treatment has the best possible effectiveness. The study is based on several temporal bibliographic reviews, and through this, scientific arguments, are produced which show the veracity in the treatments of stress through massage therapy. At the end of the study, it is sought to find out if the real efficacy in the treatment of stress through massage therapy procedures and to know the main benefits of this intervention.

KEYWORDS: Stress. Massage. Pathology. Therapy.

1. INTRODUÇÃO

As constantes mudanças e alterações de hábitos que ocorrem diariamente na sociedade, tem trazido os mais diversos transtornos à população em geral, proporcionando assim, uma maior vulnerabilidade a aquisição das mais diversas patologias. Dentre estas patologias, o estresse é umas das que mais tem se tornado comum, atingindo números impressionantes, como em São Paulo, onde 40% da população, sofrem com este problema (LIPP, 2007).

De acordo com Oliveira (2004), definições do século passado, mostram o estresse como uma reação natural do corpo, à situações que excedam os limites corporais e mentais, e necessitam de uma adequação instantânea. Sabe-se que nos dias atuais, o estresse provoca as mais diversas consequências psicofisiológicas, sendo as principais: transtornos interpessoais, problemas nas relações afetivas, divórcios, doenças físicas variadas, depressão, ansiedade e infelicidade.

A massoterapia, pode ser descrita como um conjunto de procedimentos não invasivos ao corpo humano, constituído por diversas técnicas contemporâneas, que tem por objetivo a prevenção e/ou tratamento de diversas patologias. É de extrema importância salientar, que a massoterapia por si só não é a solução, a mesma por sua vez é associada a medicina tradicional, bem como outros tratamentos (DONATELLI, 2015).

Ao se iniciar qualquer procedimento, o profissional deve realizar uma completa anamnese e assim direcionar o tratamento mais adequado e particular a cada cliente. A importância da massoterapia, consiste em cura através do toque, o apaziguamento de sentimentos através de ações manuais, produz a liberação de diversas substâncias neurais, as quais desencadeiam sensações de relaxamento e prazer (PEREIRA, 2013).

As massagens como um todo, provocam a oxigenação dos tecidos, fazendo chegar de forma eficaz, os nutrientes a todas as partes do corpo, promovendo assim a diminuição do cansaço, além de ajudar na melhora da circulação sanguínea, fazendo assim circular diversas toxinas que ajudam na melhora da ansiedade (CARDIM, 2012).

É frisado por Gonçalves (2006), que a massoterapia deve ser realizada por profissionais capacitados, uma vez que fatores simples, são de extrema importância na

funcionalidade, tais como: direções de movimentos, intensidades e pressões, frequência e ritmo e a duração de cada tratamento. Estes fatores, atrelados a uma correta anamnese, como supracitado, são determinantes para a eficácia do tratamento.

A massagem pode ser utilizada em diferentes momentos de uma patologia e aliada a outros procedimentos, sendo assim, a mesma é aplicada com intuito de ser preventiva, curativa, de reabilitação e para alívio de tensões musculares. É de suma importância compreender as limitações clínicas do paciente e assim ofertar uma terapia eficiente e com qualidade, durante o processo do tratamento (ALMEIDA e DUARTE, 2000).

O objetivo do estudo, é explorar conceitos básicos e técnicos no tratamento do estresse, por meio da massagem terapêutica, buscando identificar os principais benefícios promovidos pela mesma, para os pacientes que buscam nos mais diversos procedimentos, solucionar um problema de saúde, que a cada dia mais tem se tornado comum, problema este que por sua vez desencadeia outras diversas doenças e diminui a capacidade psicofisiológica dos pacientes.

O presente estudo, é fruto de diversas revisões bibliográficas. Os argumentos científicos, foram redigidos após uma releitura de pesquisas acadêmicas e institucionais acerca do tema debatido. Foram utilizadas bases de dados e pesquisas renomados, como SCIELO (Científica Electronic Library Online), Google Scholar, entre revistas e fóruns *onlines*, que pesquisam e debatem o mesmo tema. Como critério para a validação e o uso de tais pesquisas, dá-se pela relevância, sendo essas: Fórum ou revista de publicação, temporalidade da publicação, de no máximo 20 anos, artigos e livros publicados.

A coleta de dados ocorreu no período de agosto de 2020 a junho de 2021.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Origem da massagem

Desde os primórdios, há relatos sobre a existência da massagem como técnica terapêutica, a qual era utilizada como método para aliviar e curar dores e auxiliar na prevenção de doenças. O início da massoterapia ocorreu no ano de 1800 a.C na China. Os povos japoneses, egípcios, indianos, romanos, gregos e budistas, também utilizavam a massagem como tratamento de vários tipos de lesões e doenças. A massagem, é mencionada na literatura desde a pré-história, ela é uma das referências mais antigas, que é notado até no Nei Ching, que é o livro de ouro da medicina chinesa (FRITZ, 2002)

De acordo com Wood e Becker (1984), a massagem é uma das técnicas mais antigas para tratar patologias humanas, tendo como principal objetivo, realizar efeitos terapêuticos em

tecidos musculares, sistema respiratório e nervoso, além de beneficiar toda circulação do sangue e linfa.

Muitos historiadores têm como conhecimento, que povos antigos como os persas, egípcios e japoneses, utilizavam a massagem associado a banho de ervas, para ajudar na cura de algumas doenças. Como esta prática era utilizada com o toque da mão no corpo desnudo, em alguns países da Europa, esta técnica chegou até ser proibida, porém, quando confirmaram e perceberam o valor terapêutico, tiveram que aceitar o uso da mesma (CASSAR, 2001).

Na idade média, quando a técnica da massagem já tinha ocorrido avanços, houve um importante precursor que contribuiu para que a massagem fosse ainda mais utilizada, seu nome era Pehr Henrik Ling, o mesmo criou sua própria técnica e formas de exercícios. Diante deste fato, Ling conseguiu influenciar positivamente na divulgação da massagem, com isso, o mesmo teve até reconhecimento internacional. Outro importante nome para avançar os métodos de massagem, foi Johann Georg Mezger, que também criou um estilo próprio de massagem. E através destas inspirações, no ano de 1984, quatro mulheres fundaram, na Inglaterra, a *Society of Trained Masseuses*. Com este fato, aumentaram cerca de mais de 5.000 praticantes desta prática, e durante a 1ª Guerra Mundial, foi fundado o Instituto de Massagem e Exercícios Terapêuticos em Manchester, este foi um marco muito importante para a época (CASSAR, 2001 ; THIAGO, 2010).

A massagem, promove estímulos nos músculos e ativa processos normais do corpo, o ácido láctico é eliminado das fibras musculares, fazendo com que os músculos se movimentem com mais firmeza; no sistema nervoso, a massagem promove estímulos através dos nervos periféricos, este ativa o sistema nervoso autônomo e a partir desta superestimulação, é possível obter-se alguns efeitos terapêuticos, como por exemplo a restauração do equilíbrio interno; no sistema circulatório, a massagem faz com que ocorra um estímulo na circulação do sangue, deste modo, alguns resíduos são transportados dos músculos pelos capilares e veias, auxiliando a entrada de nutrientes para os músculos e órgãos, através das artérias e capilares, e no sistema linfático, a massagem ativa a remoção dos detritos metabólicos, ajudando a manter o corpo saudável (MUMFORD, 2010).

Existem inúmeros estudos que podem comprovar o aumento da procura de serviços relacionados a medicina alternativa, e a massoterapia é uma delas. Profissionais da saúde, como enfermeiros e médicos, estão cada vez mais interessados em indicar essas terapias alternativas aos pacientes, eles mesmos já encaminham seus pacientes para profissionais habilitados em realizar esses procedimentos, como por exemplo, esteticistas (THIAGO, 2010).

2.2 Massagem terapêutica

Segundo Alves (2015), a massagem terapêutica pode ser definida como a manipulação de forma manual dos tecidos moles corporais, nos membros e nas articulações, objetivando-se a estimular o relaxamento, melhoras na circulação do sangue, diminuição do estresse e ansiedade, beneficiando toda saúde da mente e prevenindo doenças.

Esta massagem pode ser utilizada em atletas, para reduzir as tensões musculares; em pacientes oncológicos, no intuito de auxiliar na saúde psicológica; em idosos, com objetivo de ajudar nas dores crônicas, artrose, artrite e reumatismo, dentre outras patologias e, principalmente, em pacientes com problemas de estresse, com propósito de ajudá-los a manter o equilíbrio físico-emocional (ALVES et al., 2015).

A dor pode ser reduzida após a massagem, pois há uma interrupção nos espasmos musculares e também, diminuição de edema. Através de estudos, constatou-se que a dor diminui porque aumenta o fluxo sanguíneo e estimula a retirada de restos celulares. Diante disto, o simples toque da mão na pele, é capaz de diminuir a dor pela ativação dos receptores cutâneos (STARKEY, 2001). Dentro os tipos de massagem terapêutica, destacam-se as seguintes técnicas: tailandesa, pedras quentes, ayurvédica, shiatsu, desportiva, aromaterapia e massagem em bebês.

2.2.1 Tailandesa

A medicina tailandesa, pode ser definida como uma filosofia e mistura de práticas indianas e chinesas, junto com a cultura Budista. Dentro desta filosofia, da cultura tailandesa, existe uma teoria, que explica que o homem, é considerado uma mistura sinérgica, composta por três essências, sendo: a energia, que é uma essência vital; o corpo humano, quando se fala em atributos físicos e o Citta, que representa os aspectos que não se diz respeito ao corpo, como emoções, aspirações espirituais, pensamentos entre outros (GOLD, 2007).

Dentro da medicina tradicional tailandesa, existe o método de massagem Thai Yoga, originando-se na Índia, tendo suas primeiras aplicações em 2000 a.C, nos povos egípcios, astecas e tailandeses. Esta massagem pode ser explicada como um método de mobilização, alongamento muscular e tração (LIMA, PALHANO, 2018).

A Thai Yoga, possui a capacidade de alongar toda a cadeia muscular corporal, junto com a respiração controlada, possui estímulos capazes de manipular todo o corpo e a energia vital. Também é fundamental para desbloquear a energia estagnada, melhorar o sono, aliviar sintomas de fadiga crônica, dores lombares crônicas, sendo possível aumentar a flexibilidade, a mobilidade, a redução da rigidez e a lubrificação intra-articular (GOLD, 2007).

É aconselhável realizar esta técnica sob o solo e o profissional produz a massagem de maneira contínua, com movimentos suaves, utilizando as mãos, polegares, cotovelos e os pés, sempre observando os pontos específicos das linhas energéticas do corpo, aplicando sobre os mesmos uma certa pressão (LEA, 2009).

2.2.2 Pedras quentes

A massagem com pedras quentes tem um destaque importante, pois é capaz de conciliar benefícios e técnicas, que são promovidas pela massagem relaxante, utilizando o mesmo conceito da aplicação do calor controlado, com fins terapêuticos. O calor provocado pela pedra quente, dilata os vasos sanguíneos, é capaz de relaxar os músculos, auxilia na circulação do sangue e alivia dores e tensões musculares, além de eliminar toxinas do organismo (DELLECAVE e LORENTINO, 2010).

As pedras quentes possuem benefícios voltados totalmente para o bem-estar, além de proporcionar o alívio de tensões, também é capaz de aliviar o estresse, relaxar profundamente os músculos, ligamentos e os órgãos internos. Além disso, o calor tem como objetivo, provocar respostas energizantes, inflamatórias, cicatrizantes e sedativas para o organismo. Porém, há algumas contra indicações, como pessoas que possuem asma aguda, gestantes, inflamações cutâneas, doenças na pele e doenças cardíacas (DELLECAVE e LORENTINO, 2010).

Esta técnica com pedras quentes, também pode ser chamada de aplicação de termoterapia, e dentre todas as vantagens da aplicação superficial do calor, em relação à terapia medicamentosa e outras técnicas de alívio de dores e desconfortos musculoesqueléticos, é que a termoterapia, pode ser direcionada ao local específico da dor (FURLAN et al., 2015).

2.2.3 Ayurvédica ou Ayurveda

A massagem ayurvédica foi criada na Índia, sendo uma técnica utilizada desde os primórdios, o primeiro profissional da medicina a descrever, especificamente, os benefícios que este tipo de massagem pode trazer, foi o médico Hipócrates durante a idade média ((FRITZ, 2002). Segundo Marino e Dambry (2012), a técnica da ayurvédica, é um tipo de sistema de saúde que é conhecida a mais de cinco mil anos, sendo uma das mais antigas da medicina.

Para Cardim (1999), a ayurvédica ou também como é chamada ayurveda, tem como base os princípios comportamentais, físicos e mentais. Diante deste fato, este método possui uma eficiência comprovada para o tratamento do estresse. Sendo ela uma massagem profunda, com movimentos vigorosos, ligados a alongamentos e tração, também é capaz de estimular pontos dos órgãos vitais, objetivando um equilíbrio mental, psíquico, físico e energético.

De acordo com Cardim (2012), a ayurvédica tem grandes benefícios para o tratamento de pessoas com estresse, pois ela atua nos sistemas orgânicos, capaz de ativar a assimilação de nutrientes e oxigênio essencial para o corpo. Esta técnica de massagem, consegue desempenhar a redução de irritação, em pessoas com estresse excessivo, promovendo assim, uma recuperação até nos completos linfáticos e capilares, diminuindo a agitação mental do paciente.

O principal benefício que os adeptos deste tipo de massagem tem, é a melhora na circulação do sangue. Com a ativação da corrente sanguínea, ocorre uma saturação nos tecidos com sangue rico em oxigênio, fazendo com que seja produzido uma espécie de um analgésico natural. Outro fato importante, com a melhora da circulação sanguínea, é que há uma redução na fadiga muscular, o cérebro e os nervos são grandemente beneficiados, além disso, as glândulas sebáceas e os vasos capilares acabam voltando a exercer suas funções de forma equilibrada, e os sintomas de depressão tem uma transformação em sentimentos otimistas e atitudes positivas, desta maneira poderá até ter uma melhora no sono. Após o paciente passar pela massagem ayurvédica, ele irá sentir-se leve, com uma tranquilidade intensa e cheio de energia para exercer suas atividades do dia-a-dia (CARDIM, 2012).

A realização desta técnica, segundo Marino e Dambry (2012) é feita sempre no sentido centrípeto, ou seja, da periferia ao centro do corpo, em decúbito ventral começando no tronco e depois nos membros inferiores, em seguida o paciente fica em decúbito dorsal, faz-se novamente a massagem no tronco e então nos membros inferiores, membros superiores, pescoço, cabeça e face; sempre com movimentos de deslizamento, traços, amassamento, pinçamento, crochê, deslizamento com os pés e pressão sobre pontos.

O uso de óleos essenciais, na massagem ayurvédica, podem ter grande importância, porém, é preciso utilizar óleo neutro, sem propriedades químicas e inodoro, estes possuem propriedades terapêuticas, permitindo assim melhores resultados no final da massagem (LAD, 2012).

2.2.4 Shiatsu

O Shiatsu teve seu início no século XX, surgindo no Japão. Esta técnica, é considerada um método natural, que tem como objetivo a aplicação de pressão adequada nos dedos na superfície corporal, com finalidade de dar equilíbrio na circulação genética. O shiatsu tem sido aplicado, nos últimos 200 anos, em forma de terapia de massagem, que integra alongamentos e manipulações combinadas com pressão, exercidas sobre o corpo com os dedos, cotovelos, pés e joelhos (KAGOTANI, 2004).

A massagem shiatsu, é uma técnica terapêutica, que tem como objetivo beneficiar vários aspectos, sendo eles físicos, químicos e emocionais, principalmente, no combate do estresse, diminuindo a instabilidade emocional, melhorando a qualidade do sono, além de melhoras significativas na postura do corpo, alívio nas tensões musculares, redução de dores no corpo, aumento na circulação sanguínea, reequilíbrio do fluxo energético, como também ajuda na retirada de toxinas no organismo, entre outros (DELLECAVE e LORENTINO, 2010).

Para a realização desta técnica, o paciente pode estar deitado no chão ou em cima de uma mesa, própria para este tipo de massagem. Pode ser utilizado algum creme ou óleo específico e o massagista se vale do peso do próprio corpo para aumentar a pressão exercida nas mãos, antebraços, cotovelos, pés ou joelhos. Os movimentos devem ser lentos e firmes, reconfortantes e equilibrados (MUMFORD, 2010).

2.2.5 Massagem desportiva

A técnica da massagem desportiva surgiu com os gregos e romanos, e tinha como intuito, relaxar o atleta após uma prova exaustiva. Atualmente, esta técnica também é utilizada em atletas, seja ele profissional ou não, mas não apenas para relaxar após uma atividade, mas também para prepará-lo para o próximo desafio, minimizando as dores e as fadigas (GONÇALVES, 2006).

A massagem desportiva, é indicada para atletas que praticam qualquer tipo de esporte, amador ou profissional. É realizada uma massagem profunda, com técnicas de amassamentos, fricções e manobras de deslizamento em toda a massa muscular. Promove vários benefícios ao atleta, como relaxamento muscular, melhora na qualidade do sono, diminuição do estresse e ansiedade, entre outros. Além disso, ela promove um estímulo muscular, que amplia a capacidade de performance, reduz os espasmos e câimbras, além de promover uma maior flexibilidade (RIBEIRO, 2010).

Esta massagem, é extremamente eficiente para os atletas, porém o profissional deve conhecer todos os movimentos que o mesmo irá executar com maior frequência, para saber otimizar estes pontos na massagem desportiva. Por este fato, é de fundamental importância que o profissional entenda sobre o esporte do atleta, o que é exigido do corpo e da mente dele, para poder proporcionar um aumento no desempenho do mesmo (FRITZ, 2002).

2.2.6 Massagem com aromaterapia

Estudos apontam que a aromaterapia, é uma técnica milenar, difundida entre os antigos egípcios, que tinham o hábito de se embalsamar em óleos essenciais, extraídos de diversas

plantas aromáticas, por meio de destilação, maceração, infusão, etc (SACCO, FERREIRA, *et al.*, 2015). Trata-se de uma terapia natural não invasiva, que é aplicada para curar doenças, ou até mesmo, para manter o equilíbrio natural do organismo, através do uso correto de óleos essenciais (NAHA, 2014).

A aromaterapia, foi reconhecida como um tratamento apenas em 1960, e desde então tem aumentado a sua procura, devido a curiosidade da população. Ela destaca-se, pois baseia-se na indicação de óleos naturais, que são extraídos de plantas aromáticas, com a finalidade de manter ou promover a saúde das pessoas (GNATTA, DORNELLAS e SILVA, 2011).

Os óleos essenciais, possuem um alto teor de fragrâncias marcantes, coletadas de plantas, folhas, talos, cascas e caules. Trata-se de um dos recursos terapêuticos mais acessíveis utilizados e teve grande expansão na área da saúde, pois promove a saúde com técnicas naturais, além de influenciar diretamente na melhoria do bem-estar do corpo humano, das emoções e da mente (MALUF, 2008).

Segundo Hoare (2010) os óleos podem curar, porém deve ser utilizada uma dosagem apropriada dos mesmos, a qual é definida de acordo com a patologia a ser tratada, exercendo importante papel assistencial à saúde em sua totalidade e bem-estar mental, proporcionando alívio emocional, físico e estimula as células de defesa do nosso organismo.

Dentre os óleos, o aroma de lavanda é um dos mais procurados, visto que, trata-se de um óleo multifuncional e pode ser associado no tratamento de mais de setenta problemas de saúde. Quando aplicado diretamente na pele, através de massagem, as moléculas permeiam nas mucosas e são distribuídas através da corrente sanguínea, proporcionando alívio nas tensões musculares, além de renovar as energias após um dia muito cansativo (GNATTA *et al.*, 2016).

A massagem de aromaterapia, para relaxamento, pode ser realizada no corpo todo, por um profissional qualificado como aromaterapeuta. São realizados movimentos suaves, movimentos mais profundos nos músculos tensos, trabalho energético e uso de óleos essenciais. Entre os benefícios desta massagem, pode-se citar: no aspecto físico aliviam a dor, eliminam toxinas, aumentam a circulação sanguínea e linfática e relaxam os músculos; no aspecto emocional, ajudam a acalmar a mente e os sentimentos e no aspecto espiritual ou energético, ajudam a se conectar com o bem-estar (FARRER, 2015).

2.2.7 Massagem em bebês

Este tipo de massagem, é uma maneira ideal de se conectar ainda mais com o bebê, a massagem é feita enquanto o bebê ainda está dentro da barriga da mãe, ele reconhecerá o ritmo delicado dos movimentos da massagem, além disso essa massagem vai exigir da mãe o instinto

materno e também conhecimento em algumas técnicas e o uso adequado do óleo essencial, buscando sempre o mais indicado (MUMFORD, 2010).

Segundo Bolsanello (1998), a massagem é um recurso terapêutico, utilizado na intensificação do relacionamento entre pais e filhos, uma vez que a massagem proporciona um contato físico maior entre os pais e o bebê. Os movimentos superficiais lentos são calmantes e o toque não pode ter pressão, ser rápido e repetitivo. Para uma massagem com movimentos delicados e tranquila é necessária uma aplicação mais lenta (FRITZ, 2002).

De acordo com Mumford (2010), para a realização de massagens em bebês, os movimentos devem ser suaves e agradáveis, contendo bastante deslizamento e pouca pressão, estimulando os músculos e articulações do bebê, favorecendo o desenvolvimento do mesmo. É indicado massagear o bebê quando a mãe se encontrar calma, e é contraindicado massageá-lo logo após alimentá-lo.

Para a massagem em bebês, como cita Cassar (2001), são necessários uma ou duas gotas dos seguintes óleos, diluídos no óleo vegetal de base: camomila, pois tem efeito calmante; lavanda, ajuda a dormir; hortelã, é descongestionante e ajuda a eliminar gases; rosa, suaviza a pele e teatree, o qual é recomendado para aliviar dores e cicatrizar feridas.

Nos primeiros meses de vida, os bebês ainda estão se recuperando de sua posição fetal e para tanto, eles esticam os músculos, abrem as articulações e coordenam os movimentos, desse modo a massagem é fundamental nesta etapa, uma vez que proporciona uma força de coesão que ajuda a coordenação muscular e instrui o bebê para executar atividades e habilidades físicas de forma coordenada (WALKER, 2000).

2.3 Patologias que podem ser tratadas com massoterapia

A massoterapia, é um conjunto de tratamento por meio de massagens, proveniente do latim “masso”, amassamento e “terapia”, tratamento. Esta prática está presente no mundo, desde épocas muito antigas, acredita-se que a mesma surgiu entre os povos orientais e já praticados por eles a utilização de óleos aromáticos e fitoterápicos (COSTA, 2003).

Como descrito por manipulação de diversas áreas do corpo, realizados de forma manual, é designada como massagem. Tais movimentos, se manipulados de forma ordenada e com a profundidade adequada, promovem melhorias e efeitos positivos sobre o sistema nervoso, de circulação sanguínea, linfático, musculares e respiratório (SOUZA, 2003).

Segundo Max e Camargo (1986), a massoterapia pode ser utilizada para diversas finalidades, podendo ser utilizada como uma ação preventiva a doenças e/ou problemas futuros,

como também pode ser o principal tratamento, ou até mesmo o tratamento secundário aliado a outras formas de tratamento de uma enfermidade.

Os tratamentos por meio de massagens, são cada vez mais recorrentes, por sua diversidade de procedimentos e finalidades. As massagens podem ser aplicadas para procedimentos simples como caibras, contraturas musculares e também para tratamentos como de edemas linfáticos, miogeloses e até mesmo o estresse. Sendo que para cada enfermidade será aplicada um tratamento específico (SOUZA, 2003).

Como descrito por Rechten (2002), as massagens devem obedecer às especificidades de cada indivíduo e também deve ser observada as particularidades de cada problema a ser tratado. Em sua maioria, as massagens produzem relaxamento local, liberação e melhora no fluxo sanguíneo, proporcionando para os pacientes redução de dores e fortalecimentos locais.

Além do estresse, as seguintes patologias também podem ser tratadas com massagem: dores de cabeça devidas a tensão, obstrução dos seios da face, olheiras, dores nas costas, tensão pré-menstrual, pés doloridos, rigidez no pescoço, cabelos ralos, celulite, ansiedade, lesão por esforço repetitivo, má circulação, dentre outras (MUMFORD, 2010).

2.4 Contraindicações da Massagem

Todos os tipos de massagem têm um efeito de uniformização sobre as zonas reflexas, quer sejam áreas de dor, relacionada a alguma disfunção do organismo, quer seja alguma mudança que ocorre no tecido. Em condições mais específicas, como alteração patológica, a massagem é aplicada com o intuito de ajudar a aliviar alguns dos sintomas associados ao problema (CASSAR, 2001).

Existem algumas doenças que a massagem é contraindicada, pois podem aumentá-las ou propagá-las a outros tecidos, de acordo com Guirro (2004), as principais contraindicações são: tumores benignos ou malignos, distúrbios circulatórios, doenças de pele, hiperplasia e infecções.

Apesar de múltiplos benefícios, nem sempre a massagem é indicada. Em alguns estados patológicos ela será contraindicada, para tanto, é necessário que o profissional massoterapeuta examine cada região do corpo e tenha bastante conhecimento sobre anatomia e patologia (CASSAR, 2001).

2.5 Benefícios da massoterapia

Quando o estresse se torna crônico, faz com que a pessoa fique debilitada de exercer suas atividades diárias, gerando consequências graves para a saúde, pois quando o corpo fica

em estado de alerta por muito tempo, a vitalidade do organismo começa a se esgotar (MUMFORD, 2010).

De acordo com Kurebayashi et. all (2016), nos moldes da sociedade atual, o estresse já é considerado como uma doença comum entre a população e seus efeitos são devastadores a saúde humana, o mesmo pode desencadear diversas outras enfermidades e compromete como um todo a saúde das pessoas. Logo, é iminente a necessidade de procurar meios e métodos para a cura, ou compensação de seus efeitos, e associado a isto, algumas técnicas de massoterapia podem ser eficientes.

Segundo Nero (2009), estresse pode ser entendido como toda e qualquer resposta do organismo a alterações físicas e psicológicas, causadas pelas mais diversas condições, como medo, raiva, traumas, excitação, entre outros. Estudos apontam que pessoas com sistema límbico com hipersensibilidade, são mais suscetíveis a virem a terem estresse.

O estresse é muito relativo, algo que pode ser excitante para uma pessoa, pode ser deprimente para outra, porém os desgastes que são sofridos dia após dia, como estilo de vida, dieta pobre em vitaminas, falta de atividade física e qualidade de sono ruim, vão fazendo com que a capacidade de aguentar tudo se comprometa, gerando assim o desequilíbrio na saúde (MUMFORD, 2010).

Conforme descrito por Abreu, Souza e Fagundes (2012), os benefícios da massoterapia são amplos e vão muito além apenas dos efeitos de relaxamento, a mesma promove impactos diretos nas áreas neurais, fisiológicas e químicas de nossa estrutura corporal, e estes estão diretamente ligados aos fatores emocionais e de humor do paciente.

A massagem tem por sua base, a manipulação dos músculos contra tecidos e outras partes do corpo, dentre os mais diversos efeitos pode se alcançar a liberação de serotonina e histamina, ambos são vasodilatadores e melhoram a circulação sanguínea e também a circulação linfática. Este efeito produz, além de relaxamento, a ativação de termorreceptores, melhorando assim aspectos psicológicos (NERO, 2009).

O principal efeito promovido pela massagem, para o tratamento do estresse, está na ativação de mecanorreceptores, encontrados na pele de tipo “A”, o qual possui uma rápida resposta aos estímulos e também os de tipo “B”, que possuem uma resposta mais gradual e de maior penetração de sua ação (FACHINI, 2009).

A massagem tem o poder de diminuir o cortisol, um dos responsáveis pelo estresse e também insônia, desta maneira a pessoa que recebe a massagem terá menos cortisol circulando em sua corrente sanguínea, conseqüentemente, terá melhoria em sua qualidade de sono, diminuindo assim o estresse também (LESSA et al, 2016).

Para Guirro (2002), as diferentes técnicas de massagens podem proporcionar: relaxamento muscular; diminuição da dor; melhor circulação; melhor nutrição do tecido; eliminação de toxinas e maior maleabilidade e extensibilidade tecidual.

Segundo Nogueira (2008), ainda permeasse várias dúvidas sobre a massoterapia no tratamento de diversas patologias, porém é indiscutível que para o combate ao estresse, os efeitos de múltiplas movimentações mecânicas neurofisiológicas, promovem sensações de analgesia, relaxamento muscular, controle motor entre outros.

2.6 Importância do profissional esteticista na realização das massagens terapêuticas

O profissional esteticista, enquanto realizador de massagens terapêuticas, tem um grande desafio a enfrentar, ele precisa aprender não somente anatomia e variadas técnicas de massagens, é preciso ir muito além. O esteticista, especializado em massoterapia, precisa criar o relacionamento certo com seu paciente é preciso ser dinâmico, empático e firme (CASSAR, 2001).

De acordo com Sousa (2004), no Brasil, as terapias manuais têm sido designadas de “massagem”, seja qual for a sua fundamentação. A origem da palavra massagista, que qualificava a pessoa que realizava massagens, foi substituída por massoterapeuta, na tentativa de diferenciar os profissionais que usam a massagem como uma terapia, nos serviços relacionados à saúde, daqueles que estão ligados aos anúncios, que aparecem frequentemente nos jornais, de massagens ligadas à abordagem sexual.

Quando alguém procura um profissional, para realizar massagem terapêutica, é porque este está com alguma dor. Esta dor pode ser em apenas uma parte do corpo, como também pode ser pelo corpo todo, e muitas vezes as pessoas procuram ajuda, pois estão estressadas, cansadas e sem energia vital (SEUBERT e VERONESE, 2008).

O massoterapeuta, no entanto, é aquele que sendo um profissional massagista, faz uso da massagem com fins terapêuticos. A profissão é reconhecida desde 05 de outubro de 1961 (SÃO PAULO, 2007).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Partindo do principal objetivo deste estudo, buscou-se por meio de uma revisão literária e estudos científicos já concebidos sobre o referido tema, identificar a eficácia no tratamento do estresse através de procedimentos de massoterapia. Através desta proposta de

estudo, pode-se chegar a evidências plausíveis, de que o estresse pode sim ser tratado com grande eficácia, através de processos de massoterapia e podendo ainda ser aplicados mais de uma massagem para este fim.

Existem vários tipos de massagens com fins terapêuticos. Neste trabalho não consta todas as técnicas existentes pela extensão do conteúdo, porém, todas as massagens possuem os mesmos objetivos: proporcionar conforto ao paciente, relaxamento, eliminar toxinas, oxigenar os tecidos, acalmar, reduzir dores, melhorar o sono, aliviar o estresse, entre outros.

A massoterapia, além de mostrar eficiência em tratamentos psicológicos, também acrescenta uma melhor qualidade de vida aos pacientes, com o auxílio de terapias corporais, com isso a massoterapia e a psicoterapia podem trabalhar juntas. Diante deste fato, é possível afirmar, que o paciente em tratamento de estresse, quando faz o uso da massoterapia terá uma melhora significativa, além de mais prazer na vida, podendo ser uma pessoa mais saudável em aspectos mentais e físicos.

Ainda, pode-se chegar à conclusão, de que o estresse tem se tornado um problema de saúde cada vez mais comum entre a população, consequência proveniente de novos hábitos de vida, logo, também se observa a grande importância de se tratar tal problema, e a massoterapia provoca a liberação de hormônios e um relaxamento psicofisiológico, o que influencia diretamente sobre a saúde e a vivência social do paciente.

A importância do profissional esteticista, enquanto massoterapeuta, precisa ser construída com bases seguras em relação à sua finalidade profissional, visto que, no Brasil, o reconhecimento legal da profissão de massagista é inferiorizada ao de outras profissões da área da saúde. O profissional ou a profissional, precisa ser firme, empático, dinâmico, saber anatomia e fisiologia, conhecer as várias técnicas de massagem existentes e as especificidades de cada uma.

Por fim, este trabalho fica como uma sugestão de novos estudos sobre este âmbito da massagem, para que possa cada vez mais comprovar seus benefícios e eficácias, ficando também, como referência bibliográfica para futuros estudos sobre o assunto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, M. F. D.; SOUZA, F. D.; FAGUNDES, D. S. **OS EFEITOS DA MASSOTERAPIA SOBRE O ESTRESSE FÍSICO E PSICOLÓGICO**, 2012. Disponível em: <<http://www.faema.edu.br/revistas/index.php/RevistaFAEMA/article/view/119#:~:text=Os%20benef%C3%ADcios%20da%20massoterapia%20v%C3%A3o,do%20organismo%2C%20proporciona%20resultados%20satisfat%C3%B3rios.>>. Acesso em: 04 set. 2020.

ALVES, M. L. S. D. et al. **Efeito da massagem terapêutica na saúde mental das pessoas com patologia oncológica**. [S.l.]: Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, 2015.

CARDIM, V. **Massagem Ayurvédica: Manual prático e teórico**. São Paulo: Madras, 1999.

CARDIM, V. **Massagem Ayurvédica: Ciência da Vitalidade**. Lisboa: Dinalivro, 2012.

CASSAR, M. P. **Manual De Massagem Terapêutica Barueri**. São Paulo: Manole, 2001.

DELLECAVE, D.; LORENTINO, L. **Made in Brazil: um modelo de franquia de SPA especializado na cultura brasileira**, 2010. Disponível em: <<http://siaibib01.univali.br/pdf/Danielle%20Dellecave,%20Larissa%20Lorentino.pdf>>. Acesso em: 13 out. 2020.

FACHINI, J. **Efeitos Neurofisiológicos da Massagem Terapêutica**, 2009. Disponível em: <. Acesso em: 03 set. 2020.

FARRER-HALLS, Gill. **A Bíblia da aromaterapia: o guia definitivo para o uso terapêutico dos óleos essenciais**. São Paulo: Pensamento, 2015.

FRITZ, S. **Fundamentos da massagem terapêutica**. São Paulo: Manole, 2002.

FURLAN, R. M. M. M. et al. **O emprego do calor superficial para tratamento das disfunções temporomandibulares: uma revisão integrativa**. CoDAS, São Paulo, v. 27, n. 2, p. 207-212, 2015.

GNATTA, J. R. et al. **Aromaterapia e enfermagem: concepção histórica e teórica**, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342016000100127>. Acesso em: 16 out. 2020.

GNATTA, J. R.; DORNELLAS, V.; SILVA, M. J. P. **O uso da aromaterapia na melhora da autoestima**. São Paulo: [s.n.], 2011.

GOLD, R. **Thai massage: a traditional medical technique**. [S.l.]: Elsevier Health Sciences, 2007.

GONÇALVES, Á. **Manual técnico de estética**. Lisboa: [s.n.], 2006.

GUIRRO, Elaine Caldeira de O. **Fisioterapeuta Dermato-Funcional**. 3 ed. Barueri: Manole Ltda, 2002.

HOARE, Joanna. **Guia completo de Aromaterapia: um curso estruturado para alcançar a excelência profissional**. São Paulo: Pensamento, 2010.

KAGOTANI, T. **Shiatsu na estética**. São Paulo: [s.n.], 2004.

KUREBAYASHI, L. F. S. et al. **Massagem e Reiki para redução de estresse e ansiedade: Ensaio Clínico Randomizado**, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rlae/v24/pt_0104-1169-rlae-24-02834.pdf>. Acesso em: 01 set. 2020.

LAD, V. **Ayurveda: a ciência da auto cura: Guia Prático**. São Paulo: Ground, 2012.

LEA, J. **Becoming skilled: The cultural and corporeal geographies of teaching and learning Thai Yoga massage**. Geoforum, v. 40, n. 3, p. 465–474, 2009.

LESSA, Beatriz; ANDRIANI, Daniella Ângela; CARBONELLI, Jéssica; NASSER, Patrícia Gomes; NESSI, André Leonardo da Silva. **Benefícios da Massagem Relaxante na Qualidade do Sono**. 2016. Disponível em: <http://www.iepbulletin.net/> . Acesso em: 01 set. 2020.

MALUF, S. **Aromaterapia: uma abordagem sistêmica**. São Paulo: [s.n.], 2008.

MARINO, M. I.; DAMBRY, W. G. **Corpo e ayurveda: fundamentos ayurvédicos para terapias**. São Paulo: Summus, 2012.

MUMFORD, Susan. **A Bíblia da Massagem: o guia definitivo da massagem**. São Paulo: Pensamento, 2010.

NAHA. **Exploring Aromatherapie**, 2014. Disponível em: <<https://naha.org/index.php/explore-aromatherapy/about-aromatherapy>>. Acesso em: 15 out. 2020.

NERO, D. S. M. **Efeitos das Técnicas Manuais de Massagem Sobre o Nível de Estresse Percebido de Indivíduos Idosos**, 2009. Disponível em: . Acesso em: 03 set. 2020.

NOGUEIRA, L. A. C. **Neurofisiologia da Terapia Manual**. [S.l.]: Rev. Fisiot. Bras., 2008.

RIBEIRO, C. D. J. **Cosmetologia aplicada a dermoestética**. São Paulo: [s.n.], 2010.

SACCO, P. R. et al. **Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar**, 2015. Disponível em: <http://www.uniararas.br/revistacientifica/_documentos/art.6-014-2015.pdf>. Acesso em: 16 out. 2020.

SÃO PAULO. **Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial SENAC São Paulo**. Programa de Curso de Habilitação Técnica de Nível Médio em Massoterapia. São Paulo; 2007.

SEUBERT, Fabiano; VERONESE, Liane. **A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas**. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINOAMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. Anais. Curitiba:Centro Reichiano, 2008.

SOUSA , I.M.C. **Medicina Alternativa nos Serviços Públicos de Saúde: A Prática da Massagem na Área Programática 3.1 No Município do Rio De Janeiro.** Dissertação de Mestrado, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2004.

STARKEY, C. **Recursos Terapêuticos em Fisioterapia.** 1ª ed. São Paulo: Manole, 2001.

THIAGO, S. C. S. **Percepção de médicos e enfermeiros da Estratégia de Saúde da Família sobre terapias complementares.** [S.l.]: Rev. Saúde pública, 2010.

WALKER, P. **O livro de massagem do bebê - para uma criança feliz e saudável.** São Paulo: Manole, 2000.

WOOD, E. C.; BECKER, P. D. **Massagem de Beard.** São Paulo: Manole, 1984.