

## **MASSAGEM RELAXANTE: OS BENEFÍCIOS PARA O ESTRESSE**

### **RELAXING MASSAGE: THE BENEFITS FOR STRESS**

#### **Adrielly Patrícia de Oliveira Sousa**

Curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética Faculdade Evangélica de Ceres.  
adriellypatricia1@hotmail.com

#### **Sara Nascimento de Oliveira**

Curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética Faculdade Evangélica de Ceres.

#### **Walter Júnior Jovêncio de Faria.**

Docente da Faculdade Evangélica de Ceres.  
Docência Universitária  
walter.faria@fecer.edu.br

#### **Endereço para correspondência:**

Av. Brasil, S/N, Qd. 13 Morada Verde – GO, Fone: (62) 3323 - 1040,

#### **RESUMO:**

**Introdução:** A massagem é a mudança dos tecidos moles do corpo com propósitos terapêuticos. A maior parte das culturas remotas desempenhava algum tipo de toque curativo. Em seus procedimentos de tratamento utilizavam ervas, óleos e proporções primitivas de hidroterapia. A arqueologia demonstra que no espaço pré-histórico o homem promovia o bem-estar de uma maneira geral e possibilitava a proteção contra lesões e infecções através de fricções no corpo do indivíduo, trazendo o relaxamento, estes seriam os princípios originários da massagem. Proporcionando na vida do ser humano bem estar físico e qualidade para uma vida mais equilibrada, para um dia a dia mais tranquilo. **Objetivo:** O objetivo do seguinte trabalho foi relacionar as causas que levam o paciente a procurar a massagem, enfatizar as técnicas da massagem, discutir os hormônios estimulados através da massagem. **Metodologia:** O seguinte estudo constitui-se de uma revisão de literatura, explicando e envolvendo o levantamento bibliográfico, de acordo com os procedimentos técnicos foi utilizado a pesquisa bibliográfica. **Discussão:** A vida contemporânea provocou mais bem-estar e longevidade, mas também gerou mais estresse. Diversas pessoas perderam a compreensão de como é o relaxamento impedindo a percepção dos resultados deletérios do stress. As decorrentes tensões determinadas pela maneira de enfrentar as dificuldades diariamente, de acordo com a vulnerabilidade e sensibilidade da pessoa, se refletem na mente e no cérebro e podem ocasionar problemas na saúde. **Conclusão:** Os tecnólogos em estética precisam estar preparados para receber o paciente, e repassar o sentimento de empatia, ouvindo e cuidando de suas queixas, a massagem não cuidada apenas da aparência física mais também das patologias do paciente, abordando primeiramente a saúde, procurando tratamentos que cuidam também da saúde psicológica e física do paciente.

**Palavras chave:** Massagem. Massoterapia. Terapêutica

## ABSTRACT:

**Introduction:** Massage is related to changing soft tissues of the body for therapeutic purposes. Most remote cultures played some kind of healing touch. In their treatment procedures they used herbs, oils and primitive proportions of hydrotherapy. Archeology demonstrates that in prehistoric space man promoted general well-being and made it possible to protect against injuries and infections through frictions in the human body, these would be the original principles of massage. **Objective:** The purpose of the following work was to relate the causes that lead the patient to seek massage, to emphasize massage techniques, to discuss the hormones stimulated through massage. **Methodology:** The following study consisted of a literature review, explaining and involving the bibliographical survey, according to the technical procedures was used the bibliographic research. **Discussion:** Contemporary life has brought more well-being and longevity, but also generated more stress. Several people have lost understanding of how relaxation is by preventing the perception of the deleterious results of stress. The resulting tensions determined by the way they deal with daily difficulties, according to the vulnerability and sensitivity of the person, are reflected in the mind and brain and can cause health problems. **Conclusion:** Aesthetic technologists need to be prepared to receive the patient, to pass on the feeling of empathy, listening and taking care of their complaints, the massage not only care of the physical appearance but also the pathologies of the patient, approaching health first, seeking treatments who also take care of the patient's psychological health.

**Key words:** Massage. Massotherapy. Therapy

## INTRODUÇÃO

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

5           A massagem está relacionada com a mudança dos tecidos moles do corpo com  
6           propósitos terapêuticos. A maior parte das culturas remotas desempenhava algum tipo de  
7           toque curativo. Em seus procedimentos de tratamento utilizavam ervas, óleos e proporções  
8           primitivas de hidroterapia. A arqueologia demonstra que no espaço pré-histórico o homem  
9           promovia o bem-estar de uma maneira geral e possibilitava a proteção contra lesões e  
10          infecções através de fricções no corpo humano, estes seriam os princípios originários da  
11          massagem (ALVES et al, 2018).

12          Através dos milhares de anos que se passaram, várias civilizações usavam as maneiras  
13          de compressão com as mãos ou somente a fricção, para que desta forma aliviasse ou curasse  
14          dores. Para os médicos de ascendência grega, a técnica da massagem era um dos melhores  
15          critérios de cura e alívio da dor. Eles evidenciaram os benefícios da massagem usando nos  
16          acontecimentos da vida no dia a dia. As técnicas foram desenvolvidas para auxiliar os atletas

17 a sustentar o corpo em perfeitas situações para que, desta forma eles pudessem competir, e  
18 também utilizar o método para relaxamento (ALVES et al, 2018).

19 O método empregado na massagem clássica é realizado através de movimentos  
20 rápidos, repetitivos constantes sobre os tecidos (VALE et al, 2015), efetivando a utilização  
21 das técnicas de forma congruente, lógica e harmoniosa, tem a atribuição de reequilibrar,  
22 tonificar, relaxar e alongar o corpo (GOMES, 2010).

23 O relaxamento, força, agilidade e leveza com as mãos podem ser conseguidas apenas  
24 se a postura do terapeuta possibilitar conforto no decorrer da prática da massagem. O  
25 movimento da massagem é de oscilação para trás e para frente dissuadindo os quadris, joelhos  
26 e tornozelos. Esta movimentação oscilatória também usa o peso do corpo para regular a  
27 quantidade de pressão efetuada (GOMES, 2010), o objetivo do seguinte trabalho foi  
28 relacionar as causas que levam o paciente a procurar a massagem, enfatizar as técnicas da  
29 massagem, discutir os hormônios estimulados através da massagem.

30

## 31 **METODOLOGIA**

### 32 **Estratégia de busca**

33 O seguinte estudo constitui-se de uma revisão de literatura, explicando e envolvendo o  
34 levantamento bibliográfico, de acordo com os procedimentos técnicos foi utilizado a pesquisa  
35 bibliográfica.

36 O projeto transcorreu por meio da pesquisa e levantamento bibliográfico, utilizando-se  
37 como base de dados para seleção dos artigos: o acesso *on line* às bases de dados A Scientific  
38 Electronic Library Online (SciELO), por meio dos agrupadores de bases de dados da  
39 Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), foram consultados os Descritores em Ciências da Saúde  
40 (DeCS), da BVS, no idioma português e publicados no período de 2006 até 2018, idiomas  
41 utilizados na língua portuguesa. Os principais descritores foram: Massagem, Massoterapia,  
42 Terapêutica. A pesquisa bibliográfica incluiu artigos originais, artigos de revisão, jornais,  
43 teses e dissertações. Foram selecionadas as leituras para elaboração do seguinte trabalho: leitura  
44 de reconhecimento do material bibliográfico, leitura exploratória, leitura seletiva, leitura  
45 reflexiva ou crítica, leitura interpretativa.

46

### 47 **Seleção de estudos**

48 Critérios de exclusão: os estudos que não tiveram como foco principal massagem  
49 relaxante, artigos que não estão na língua portuguesa, artigos que não estão relacionados ao  
50 tema, a duplicidade de informação.

51 Estudou-se aproximadamente 20 artigos e 18 tiveram por fim a base desse estudo.

52

### 53 **Avaliação da qualidade dos estudos**

54 Para alcançar os dados que fundamentará o projeto de pesquisa, foi realizado  
55 pesquisas bibliográficas sobre o assunto durante todo o período de investigação onde foram  
56 aplicados as leituras e interpretações necessárias para o estudo. Realizado assim a leitura  
57 detalhada dos artigos completos, buscando assim resposta à questão norteadora do projeto.

58 A amostra foi composta pela revisão de literatura, com a finalidade de proposta deste  
59 método buscando resultados, através de conceitos abordando os protocolos relacionados a  
60 massagem relaxante e as técnicas utilizadas.

61 O procedimento dos critérios de inclusão e exclusão de artigos precisa ser mostrado de  
62 forma ponderada e clara, uma vez que a amostra é um indicador da profundidade e qualidade  
63 na execução final da revisão.

64 É necessário observar a influência metodológica para alcance dos resultados, observar  
65 que os critérios de inclusão e exclusão sejam executados no tocante da revisão, para que então  
66 ocorra a documentação e a descrição na revisão de literatura.

67 Quanto aos aspectos éticos, ressalta-se que a autoria e as citações dos autores das  
68 publicações selecionadas para a amostra foram asseguradas.

69

## 70 **DISCUSSÃO**

71 A história da massagem começou em conjunto com a história do mundo. Desde que o  
72 mundo é mundo, mesmo antes de o primeiro primata ser categorizado como Primata, no  
73 mesmo instante após dar uma topada, o primata intuitivamente efetuou uma fricção resistente  
74 sobre a região obtida, com o propósito de diminuir a algia. Em determinado instante de nossas  
75 vidas passamos por alguma lesão, dor ou desconforto. Nossa resposta instintiva é a de  
76 friccionar ou segurar a área afetada para reduzir a dor (DUARTE, 2009).

77 A expressão massagem vem do grego *masso*, que expressa "amassar". Hipócrates (480  
78 a.C.), utilizou o termo *anatripsis*, que quer dizer "friccionar pressionando o tecido, e este foi  
79 traduzido, logo depois, para a palavra latina *frictio*, que representa "fricção" ou "esfregação"  
80 (CASSAR, 2009).

81 Segundo Duarte, (2009), esta técnica básica foi desenvolvida por meio dos milênios  
82 até o sistema de massagens que reconhecemos nos dias de hoje. Massagem é um sistema de  
83 manuseio sobre os tecidos moles do corpo com propósitos terapêuticos. A maior parte das  
84 culturas antigas desempenhava algum tipo de toque curativo. Em seus procedimentos de

85 tratamento utilizavam ervas, óleos e formas primitivas de hidroterapia. A Arqueologia  
86 determina que na Pré História o homem proporcionava o bem-estar geral e obtinha proteção  
87 contra danos e infecções através de fricções no corpo. Seriam os princípios do que nos dias de  
88 hoje se compreende por massagem.

89 A massagem é definida como uma aglomeração de manipulações, de movimentos das  
90 mãos leves ou com maior pressão, para atingir a necessidade e os pontos desejados, em  
91 tecidos conectivos, tendões, músculos, articulações e ligamentos, para incentivar a circulação  
92 e a mobilidade. Ela é usada para fins de prevenção e restauração do estado físico ou  
93 aprimoramento estético, usado também em atletas antes e após a competição. Sendo corporal  
94 e facial, a massagem precisa ser feita com cuidados, respeitando estruturas como a pele, vasos  
95 arteriais, venosos e linfáticos, e não precisa ocasionar hematomas ou algia. As manipulações  
96 de massagem movimentam e estimulam o sistema muscular, circulatório e nervoso. Incentiva  
97 uma melhor nutrição dos tecidos e retirada de toxinas, provendo ao paciente um bem estar e  
98 relaxamento (SOGAB, 2012).

99 A 1ª massagem registrada em pedra pelo homem pré-histórico eram a figura de  
100 pomadas e ervas para friccionar no corpo. Esses fragmentos, considerados curativas,  
101 proporcionam a melhoria do bem-estar e resguardavam contra prejuízos ou infecções. Os  
102 chineses marcam em suas bibliografias que a massagem era utilizada como procedimento de  
103 cura desde 3.000 a.C. Os Hindus em 1800 a.C. apontavam a massagem para diminuir peso,  
104 auxiliar a dormir e relaxar. Eles eram mais interessados em higiene do que em saúde, a  
105 massagem era combinada com banhos e lavagens. Hipócrates (o pai da medicina, 460 – 380  
106 a.c), declarou que podia aperfeiçoar a aplicabilidade articular e ampliar com sessões diárias de  
107 massagem. Uma observação essencial foi de que a massagem precisaria ser realizada com  
108 movimentos na linha do coração e não na direção dos pés. Foi algo que vislumbrou a todos,  
109 pois não se discutia sobre a circulação sanguínea naquela época (GOMES, 2010).

110 A massagem no Brasil também é considerada como “massoterapia”, isso porque várias  
111 pessoas que exerciam esse papel, acreditavam que a massagem é um mecanismo pelo qual se  
112 procurava o desenvolvimento para problemas mentais e físicos. A propriedade fundamental  
113 da massagem é a aptidão de alteração do corpo do outro através do toque, que precisa ser  
114 efetivada por alguém apto e capaz (ARAÚJO, 2013).

115 A vida contemporânea provocou mais bem-estar e longevidade, mas também gerou  
116 mais estresse. Diversas pessoas perderam a compreensão de como é o relaxamento impedindo  
117 a percepção dos resultados deletérios do stress. As decorrentes tensões determinadas pela  
118 maneira de enfrentar as dificuldades diariamente, de acordo com a vulnerabilidade e

119 sensibilidade da pessoa, se refletem na mente e no cérebro e podem ocasionar problemas na  
120 saúde. Estas tensões quando não são liberadas tornam-se crônicas, produzem rigor no corpo e  
121 obstáculos à livre movimento dos líquidos corporais. A resposta do estímulo do sistema  
122 parassimpático por meio da massagem, pode propiciar benefícios como a diminuição da  
123 ansiedade, depressão, dor e crescimento da imunidade. A massagem possui interferência de  
124 diversas substâncias neuroquímicas do corpo. Há um aumento na liberação da histamina, com  
125 a realização da massagem, favorecendo a defesa do corpo, aumento da melatonina que  
126 admitirá um sono reparador, e aumento da serotonina e da endorfina, ambas exercem a  
127 sensação de bem estar (BERTOJA; TOKARS, 2017).

128 A massagem estimula a endorfina e a serotonina que são os hormônios responsáveis  
129 pela sensação de prazer, relaxamento e também o encarregado pelo sono profundo sendo  
130 apontados de sono REM. A massagem reduz o cortisol um dos dirigentes pela  
131 insônia/estresse, deste modo indivíduo que está recebendo a massagem terá menos cortisol na  
132 corrente sanguínea o que levará a uma melhoria na sua qualidade do sono (LESSA et al,  
133 2013).

134 O massagista possibilita o equilíbrio e o bem-estar e o equilíbrio para o corpo e a  
135 mente, gerando a sensação de alívio e equilíbrio ao ser humano que propõe-se às mãos do  
136 massagista habilitado (ARAÚJO, 2013). As macas de massagem são essenciais no exercício  
137 massoterápica, admitindo desta forma que o paciente deite em uma posição confortável e fácil  
138 para a concretização da massagem. Desta forma as propriedades como estabilidade,  
139 resistência e versatilidade ajudam na qualificação do mobiliário massoterápico (PUERARI;  
140 CIAPPINA, 2011).

141 A massagem contemporânea nos dias de hoje teve seu progresso através do grande  
142 número de profissionais que usam os domicílios, clínicas, hospitais e cirurgias. A eficácia da  
143 massagem assegurou uma firme categorização entre outras terapêuticas complementares.  
144 Sendo tanto uma arte quanto uma ciência, continuará em crescimento enquanto for explorada  
145 e estudada por estudantes e profissionais (CASSAR, 2009).

146 Os benefícios atribuídos pela massagem são diversos, sendo eles: relaxamento, bem-  
147 estar, alívio das algias, sentimentos bons, os quais reduzem a ansiedade e angústia sofrida  
148 (SANTOS; SILVA, 2015).

149 A massoterapia e seus benefícios vão além do relaxamento induzindo diversos  
150 organismo em âmbito neural, mecânico, fisiológico e químico. A massagem bem efetivada de  
151 maneira apropriada, rítmica e com a pressão sobre a derme consonante com a resposta  
152 fisiológica do organismo, proporciona resultados satisfatórios. O objetivo de esclarecer os

153 efeitos fisiológicos da massoterapia sobre organismo e o mecanismo da ação sobre o estresse  
154 (ABREU et al, 2012).

155 O requisito mais importante para uma massagem eficaz é uma boa técnica, aplicada  
156 com esforço mínimo. Na maior parte dos movimentos de massagem, a posição do terapeuta é  
157 um aspecto essencial da técnica. O posicionamento em relação tanto à maca de procedimento  
158 quanto ao paciente interfere na eficácia e a fluidez dos movimentos; o terapeuta necessita  
159 atribuir a postura apropriada antes de tocar o paciente para realização da massagem. Desta  
160 maneira, a posição apropriada do corpo precisa ser mantida no decorrer de toda a massagem  
161 (CASSAR, 2009).

162 É de vital importância, no decorrer da massagem, que o paciente esteja em uma  
163 posição que ele se sinta confortável e tranquilo, seja esta, na maca ou sentado em uma cadeira.  
164 Se o paciente estiver em decúbito dorsal, um travesseiro ou uma toalha dobrada podem ser  
165 colocada sobre seu abdome, o que interrompe, uma curvatura desnecessária das costas; essa  
166 providência é especialmente quando o paciente tem hiper lordose lombar. As toalhas são  
167 utilizadas para cobrir as áreas do corpo que não estão sendo massageadas; esta é, por si só,  
168 uma condição ética. É necessário, que se coloque cobertores para manter a temperatura  
169 corporal e, assim, impedir contrações musculares involuntárias (CASSAR, 2009).

170 As técnicas de massagem são: deslizamento ou effleurage ou deslizamento, que pode  
171 ser profundo ou superficial, massagem de drenagem linfática, procedimento de compressão,  
172 fricção, percussão, vibração e agitação, e trabalho corporal. Sobre as orientações da  
173 massagem precisará ser analisado a patologia, e ou reclamação da localização afetada do  
174 paciente, para que então o terapeuta possa realizar a técnica adequada, e analisar os benefícios  
175 da mesma sobre o tratamento. Como todo método terapêutico, a massoterapia apresenta as  
176 suas contra-indicações, que precisarão ser avaliadas no decorrer da anamnese com o paciente,  
177 para que se possa obter informações essenciais a respeito do mesmo, e resguardar possíveis  
178 consequências. De forma geral, a aplicabilidade da massagem é apontada para: estimulação  
179 tátil, alívio da algia, espasticidade, circulação local, relaxamento muscular, dentre outros  
180 (SILVA et al, 2012).

181 A expressão effleurage vem do vocábulo francês effleurer, que se constitui "tocar de  
182 leve". Também apontada como "deslizamento", essa é incontestavelmente a mais natural e  
183 instintiva de todos os artifícios de massagem. Como uma manobra básica, o deslizamento é  
184 utilizada no início de todos os hábitos de massagem e tem várias finalidades, mas talvez a  
185 mais essencial seja o contato inicial com o paciente, demonstrando empatia e cuidado. Assim  
186 como em outros movimentos, o deslizamento precisa ser apropriado a determinada região do

187 corpo ou a determinado comprimento. As mudanças incluem alteração de postura, de ritmo,  
188 de maneira de aplicação e de direção da manobra. As finalidades do deslizamento são tanto  
189 reflexos quanto mecânicos, apesar de os dois com periodicidade se sobreponham (CASSAR,  
190 2009).

191 A Massagem Relaxante proporciona diversos benefícios levando a estimulação da  
192 circulação sanguínea, sensação de bem estar nas tensões físicas e emocionais, insônia,  
193 irritabilidade, confronto a ansiedade, dores de cabeça, abstrai as toxinas do organismo;  
194 rejuvenescimento e revitalização, bem estar físico e psíquico (DEBONA, 2010).

195 Os movimentos de compressão também são apontados como manipulação do tecido  
196 mole, existe uma diferenciação, entretanto, já que diversas técnicas de compressão,  
197 principalmente o amassamento, às vezes são efetuados realizados sem nenhuma lubrificação  
198 dos tecidos. Tanto o amassamento quanto a constrição são as manobras primárias, que  
199 contorcem e deslocam os tecidos, elevando ou pressionando-os contra as constituições  
200 subjacentes (CASSAR, 2009).

201 Uma massagem percorre um trajeto delineado com um estabelecido desígnio e é  
202 realizado de diversas manobras ou da utilização repetida de uma manobra excepcional. As  
203 manobras são movimentos efetuados no decorrer da massagem. Consecutivas manobras de  
204 igual movimento dão origem a um método característico de massagem. O toque é  
205 investigativo, sendo utilizado para indicar lugares a serem evitados ou então ao contrário,  
206 lugares a serem trabalhados como os regiões de gatilho. Uma região de gatilho é situada pela  
207 avaliação de um domínio de tecido que tende a acolher um nódulo hipersensível. Essas  
208 regiões de gatilho podem ser localizadas em tecido conjuntivo fascial e/ ou muscular, em  
209 junções ou tendões, em tecido cicatricial ou em níveis fundos, dentro de um invólucro de  
210 articulação ou no perióstio do osso (BRANDÃO, 2015).

211 A Massagem Relaxante é uma técnica que proporciona a melhora da circulação  
212 sanguínea, acrescentando ao fluxo de nutrientes, auxilia na retirada de substâncias tóxicas das  
213 células que são prejudiciais ao organismo, além de abrandar a algia muscular. Aconselha-se a  
214 efetivação da técnica como um costume de vida saudável, pois seu propósito é a prevenção de  
215 stress que diversas vezes, pode agredir a saúde dos pacientes, por esse pretexto, recomenda-se  
216 sempre a efetivação da massagem de 1 a 2 vezes por semana para que o corpo não concentre  
217 tensões nocivos à saúde emocional e física (DEBONA, 2010).

218 Várias técnicas de massagem linfática foram desenvolvidas para o alívio do edema,  
219 em local de tratamento, com periodicidade, ser retirado da massagem convencional e  
220 desenvolvido como uma terapia particular. Desta maneira, a massagem exerce uma função

221 expressiva no tratamento do edema, já que na maior parte dos movimentos tem alguma  
222 atuação sobre o fluxo de linfa. (CASSAR, 2009).

223 O deslizamento linfático compreende os movimentos similares quanto a perspectiva de  
224 ser muito leve e lento. Não existe pressão nessa técnica: somente o peso da mão é satisfatório  
225 para mover a linfa pelos vasos superficiais. O sentido da manobra é sempre para o grupo  
226 proximal de gânglios momentâneo, e a técnica é efetuada em uma periodicidade muito lenta,  
227 para seguir o fluxo de linfa. A lubrificação é utilizada reduzidas vezes e efetuada nesse  
228 movimento, as mãos continuam relaxadas, se deslocam pelos tecidos. O contato é realizado  
229 com toda a palma da mão, incluindo a ponta dos dedos e as proeminências tenar e hipotênar  
230 (CASSAR, 2009).

231 Os movimentos de pressão, tração, fricção e estiramento executam notáveis  
232 finalidades mecânicas nos tecidos. Essas forças mecânicas influenciam nos efeitos  
233 mobilizadores de amolecimento e estiramento em relação a pele, tecido subcutâneo, vísceras e  
234 músculos. Procedimentos de alisamento com compressão crescente “empurra” o sangue  
235 venoso e a linfa presentes nos vasos, estimulando boa circulação e melhora do edema, deste  
236 modo pode levar a mobilização do trato intestinal (GOMES, 2010).

237 O termo habitual usado para métodos de característica percussivo é tapotagem, palavra  
238 advinda do francês tapotement, que expressa "pancadinhas leves". Outros vocábulos e  
239 técnicas compreendem a percussão, o dedilhamento e a punho-percussão. Esses  
240 procedimentos têm um propósito hiperêmico (produzem crescimento na circulação local), na  
241 pele. Estimulando os terminais nervosos, o que leva em reduzidas contrações musculares e em  
242 crescimento difundido do tônus. A maior parte dos pacientes considera movimentos de  
243 percussão muito revigorantes, apesar de que alguns os considerem relaxantes (CASSAR,  
244 2009).

245 Os procedimentos realizados através da técnica de fricção são efetuados nos tecidos  
246 superficiais e profundos. Utilizando a ponta dos dedos ou o polegar, e na maior parte dos  
247 casos somente uma mão, os tecidos mais superficiais são mobilizados sobre as estruturas  
248 subjacentes. A técnica é feita com reduzidos movimentos dos dedos e, deste modo a  
249 lubrificação precisa ser mínima. A manobra de fricção é realizada em vários sentidos:  
250 circular, transversal ou em uma linha reta ao longo das fibras (CASSAR, 2009).

251 A massagem relaxante é apontada como uma terapia que tem sido extremamente  
252 marcada como um artifício para a recuperação do equilíbrio psicológico e físico. Por meio do  
253 toque agradável a harmonioso do terapeuta, ela exerce o autoconhecimento do paciente,  
254 buscando seu autocuidado e autoestima. É um instante de abrangente relaxamento, alivia

255 tensões físicas causadas por má postura, sedentarismo e tensões diárias. Durante a sessão o  
256 terapeuta induz o paciente ao silêncio, atenção ao seu próprio corpo e simultaneamente  
257 seguido de música suave, lugar tranquilo e adequado, o paciente terá um instante de profunda  
258 calma e descontração. Para que os benefícios da massoterapia sejam obtidos é essencial que o  
259 profissional massoterapeuta disponha das informações necessárias e acredite na técnica  
260 utilizada (SOGAB, 2012).

261

262 Na sociedade contemporânea, elevados níveis de estresse se tornaram um problema de  
263 saúde muito corriqueiro sendo notável o efeito exagerado e comumente podendo  
264 comprometer a saúde, tendo consequências desencadeadoras no crescimento de várias  
265 doenças. Levando a prejuízos na qualidade de vida e a produtividade das pessoas no ambiente  
266 de trabalho (KUREBAYASHI et al, 2016).

267 O estresse atinge todos os sistemas do corpo levando a modificações fisiológicas e  
268 psicológicas. No estresse, o córtex cerebral dirige sinais para o sistema nervoso autônomo e o  
269 simpático se tornando ativo, originando no crescimento da frequência cardíaca e alterações na  
270 variabilidade da frequência, limitando o fluxo sanguíneo periférico e o fluxo sanguíneo renal,  
271 ocasionando ao crescimento da pressão arterial e da resistência vascular (KUREBAYASHI et  
272 al, 2016). Desta maneira, existe uma apreensão com os problemas que acontecem pelo  
273 estresse, o estresse ocupacional é desencadeado pelo ambiente e a pressão que o trabalhador e  
274 designado (MARTINEZ, 2014).

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

280 O contato da mão relaxada é aquele pelo qual a mão é ajustada e ao contorno do  
281 fração. O posicionamento de repouso natural da mão humana é com os dedos e o polegar um  
282 pouco longes e moderadamente flexionadas em cada articulação e sendo regularizada para  
283 admitir o contato com frações corporais de qualquer tamanho. O movimento dirigido e  
284 integrado de seu corpo é fundamental para a execução confortável e prolongada dos  
285 procedimentos de massagem sem fadiga e estresse físico no profissional. A palpação é uma  
286 habilidade adquirida pelo exercício diário da massagem (SOGAB, 2012).

287 A passagem progressiva das mãos sobre a pele irá diminuir as células superficiais  
288 mortas e admitirá que as glândulas sebáceas permitam desobstrução. A circulação irá

289 melhorar as estruturas que serão tratadas no momento da massagem, a hiperemia ocasionada  
290 pela massagem irá facilitar na permeabilidade de agentes (GOMES, 2010).

291

292 A massagem com pressão moderada parece diminuir a depressão, a ansiedade, a  
293 constância cardíaca e os padrões de mudança do eletroencefalograma em resposta ao  
294 relaxamento atingido. Aumenta a atividade vagal e reduz os níveis de cortisol no estresse.  
295 Dados de ressonância magnética funcional indicam que a massagem com pressão moderada  
296 alcança regiões do cérebro, abrangendo a amígdala, o hipotálamo, córtex cingulado anterior e  
297 todas as regiões envolvidas em estresse e regulação emocional (KUREBAYASHI et al, 2016).

298

## 299 **CONCLUSÃO**

300 Por meio do estudo proposto, foi possível perceber que a massagem é uma terapia  
301 antiga, que trilhou através dos séculos as suas técnicas e benefícios, demonstrando nos dias de  
302 hoje por vários estudos que promove um bem-estar no indivíduo que busca tratamento.

303 Os tecnólogos em estética precisam estar preparados para recepcionar o paciente, e  
304 repassar o sentimento de empatia, ouvindo e cuidando de suas queixas, a massagem não cuida  
305 apenas da aparência física mais também das patologias do paciente, abordando primeiramente  
306 a saúde, procurando tratamentos que cuidam também da saúde psicológica do paciente.

307 A massagem relaxante não possibilita somente o relaxamento do corpo, mais envolve  
308 também uma série de benefícios mentais e físicos ao organismo que procura pelo tratamento.

309 O tecnólogo em estética precisa realizar uma avaliação das queixas, os sintomas para  
310 que possa elaborar uma massagem adequada ao problema do paciente, para que se possa  
311 resultar benefícios para o paciente, melhorando sua qualidade de vida.

312

313

## 314 **REFERÊNCIAS**

315

316 ABREU, Miguel Fernandes de. SOUZA, Telma Ferreira de. FAGUNDES, Diego Santos. **Os**  
317 **efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico.** 2012.

318

319

320 ALVES, A.K. FERNADES, L.PEREIRA, L.P. **MASSAGEM COM A UTILIZAÇÃO DE**  
321 **VELAS QUENTES.** 2018

322

323

- 324 ARAÚJO, Sérgio Donizete de. Projeto pedagógico de curso – **FIC em Massagista.**  
325 **Ministério da educação secretaria de educação profissional e tecnológica instituto**  
326 **federal de educação, ciência e tecnologia de Santa Catarina.** 2013.  
327  
328
- 329 BERTOJA, Vanessa Gomes. TOKARS, Eunice. **Os benefícios da massagem relaxante.**  
330 **tcconline.utp. p.8. 2017.**  
331  
332
- 333 BRANDÃO, Frinéa Souza. **Massagem, manobras e toques.** In: CONGRESSO  
334 BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX,  
335 2015. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em:  
336 <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>.  
337  
338
- 339 CASSAR, Mario Paul. **Manual de Massagem Terapêutica.** p.32. 2009.  
340  
341
- 342 DEBONA, Irce Ines Capellari. p.1. 2010.  
343  
344
- 345 DUARTE, Henrique. **A ORIGEM DA MASSAGEM.** Henriquecursos. p.1. 2009.  
346
- 347 GOMES, Cid Ferreira. **Técnicas clássicas e modernas de massoterapia.** 2010.  
348  
349
- 350 KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato. Turrini, Ruth Natalia Teresa. Souza, Talita Pavarini  
351 Borges de. Takiguchi, Raymond Sehiji. Kuba, Gisele. Nagumo, Marisa Toshi. **Massagem e**  
352 **Reiki para redução de estresse e ansiedade:** Ensaio Clínico Randomizado. Rev. Latino-Am.  
353 Enfermagem. p.6. 2016  
354  
355
- 356 MARTINEZ, Monica. **A equipe de enfermagem do centro-cirúrgico frente ao estresse**  
357 **ocupacional.** p.5. 2014.  
358  
359
- 360 PUERARI, Ana Carla. CIAPPINA, Fernanda Schnirman. Projeto ergonômico de maca  
361 massoterápica. 2011.  
362  
363
- 364 SANTOS, Jucelma Brito dos. SILVA, Jean Adriano Barros da. **Terapia através da**  
365 **massagem:** massoterapia no centro de atenção psicossocial de Amargosa/Ba. Revista  
366 Acadêmica GUETO, Vol.5, n.1. 2015.  
367  
368
- 369 SILVA, Jéssica Alves; MACHADO, Euller Cunha Figueiredo , VALENTE, Priscila Alves;  
370 ALMEIDA, Cláudia Silva de ; VILELA, Daisy de Araújo; SOUZA, Ana Lúcia Rezende. **A**  
371 **massoterapia na qualidade de vida e saúde mental dos participantes do centro de**  
372 **convivência arte de conviver de Jataí-GO.** proec.ufg. p.4. 2012.  
373

- 374  
375 SOGAB. ESCOLA DE MASSOTERAPIA SOGAB. **Apostila Principal de Introdução à**  
376 **Massoterapia**. 2012.  
377  
378  
379 SOUZA, Ana Paula. RAIA, Bruna Rojas. CHAGAS, Ingrid Santos. SANTOS, Izabella Maria  
380 Porfirio dos. NASCIMENTO, Natalia Ribeiro Mendes do, BARROS, Taina Farias de. **Os**  
381 **benefícios da massoterapia para o equilíbrio físico emocional**. CENTRO  
382 UNIVERSITÁRIO DAS FACULDADES METROPOLITANAS UNIDAS – FMU CURSO  
383 SUPERIOR EM TECNOLOGIA DE ESTÉTICA E COSMETOLOGIA. p. 7. 2017.  
384  
385  
386 VALE, Julianna do. CARVALHO, Valéria Conceição Passos de. UCHÔA, Érica Patrícia  
387 Borba Lira. **Efeitos da Massagem Clássica na Constipação Intestinal e sua Relação**  
388 **Quanto à Qualidade de Vida**. Rev Bras Terap. e Saúde, 5(2):7-13, 2015.  
389  
390