

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO VALE DO RIBEIRA – UNIVR

**OS BENEFÍCIOS DA MASSAGEM RELAXANTE NO COMBATE AO
ESTRESSE**

GIOVANNA BATISTA BODON¹, JULIA MAYRA LIMA DE PAULA², MELISSA DE
MORAES LISBOA³, DAVID WILSON GAUGLITZ FELICIANO⁴

Registro - SP

2024

OS BENEFÍCIOS DA MASSAGEM RELAXANTE NO COMBATE AO ESTRESSE

Pré-projeto apresentado na Disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso como requisito para a apresentação do Trabalho de Conclusão de Curso do Curso Superior em Estética e Cosmética.

Orientador: DAVID WILSON GAUGLITZ

Registro – SP

2024

SUMÁRIO

1. Introdução.....	6
2. Fatores Relacionados ao Estresse.....	7
3. Metodologia.....	8
4. Objetivo	8
5. Resultados e discussão	10
6. Considerações finais	14
7. Referências bibliográficas	15

OS BENEFÍCIOS DA MASSAGEM RELAXANTE NO COMBATE AO ESTRESSE

THE BENEFITS OF RELAXING MASSAGE TO COMBAT STRESS

AUTORES: GIOVANNA BATISTA BODON¹, JULIA MAYRA LIMA DE PAULA², MELISSA DE MORAES LISBOA³, DAVID WILSON GAUGLITZ FELICIANO⁴

¹ Discente em Estética e Cosmética pelo Centro Universitário do Vale do Ribeira (UNIVR) - Registro/SP. e-mail: giovanagigibatista@gmail.com; ² Discente em Estética e Cosmética pelo Centro Universitário do Vale do Ribeira (UNIVR) - Registro/SP. e-mail: juliamayraa@gmail.com; ³ Discente em Estética e Cosmética pelo Centro Universitário do Vale do Ribeira (UNIVR) - Registro/SP. e-mail: elissamlisboa777@gmail.com; ⁴ Docente em Estética e Cosmética pelo Centro Universitário do Vale do Ribeira (UNIVR) - Registro/SP. e-mail: david.gauglitz@outlook.com

RESUMO

Os diversos problemas de saúde como, por exemplo, a insônia, fraqueza, dor de cabeça, falta de apetite ou gula, etc., são consequências muitas vezes do estresse que surge em situações do dia-a-dia como em ambiente de trabalho, problemas familiares, financeiros, estudos, entre outros exemplos que acometem todos os sistemas do corpo levando prejuízos à saúde e comprometendo a qualidade de vida das pessoas. É a partir desse norte que a massagem relaxante pode entrar em ação, como uma terapia complementar na redução dos sintomas, possibilitando o paciente busque por conta própria um massoterapeuta adequado para exercer essa técnica que trás inúmeros benefícios físicos e mentais, evitando fazer o uso de remédios que muitas vezes não tem eficácia, prejudicando ainda mais a vivência da pessoa em ambientes propícios ao estresse. Nos dias atuais devido às questões econômicas, humanitárias e políticas todos estão sujeitos a se estressar por pouca coisa, entrar em depressão, andar ansioso não tendo controle de seus atos e pensamentos, nisso o uso da massagem relaxante pode evitar a gravidade da ansiedade, depressões, dores, transtornos físicos e mentais que atingem todas as faixas etárias da sociedade.

PALAVRAS-CHAVE: Massagem Relaxante; Estresse; Ansiedade; Depressão.

ABSTRACT

The various health problems such as insomnia, weakness, headaches, lack of appetite or gluttony, etc., are often consequences of the stress that arises in day-to-day situations such as the workplace, family problems, financial problems, studies, among other examples that affect all the body's systems, causing damage to health and compromising people's quality of life. It is from this point of view that relaxing massage can come into play, as a complementary therapy to reduce symptoms, enabling the patient to seek out a suitable massage therapist on their own to carry out this technique, which brings numerous physical and mental benefits, avoiding the use of medication that is often ineffective, further damaging the person's experience in environments conducive to stress. Nowadays, due to economic, humanitarian and political issues, everyone is prone to getting stressed out over little things, falling into depression, feeling anxious and having no control over their actions and thoughts. In this respect, the use of relaxing massage can prevent the severity of anxiety, depression, pain, physical and mental disorders that affect all age groups in society.

KEYWORDS: Relaxing Massage; Stress; Anxiety; Depression.

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos a massagem relaxante, prática essa tradicional, encontrou uma aplicação notável no campo da saúde mental, a ansiedade, depressão e estresse três dos transtornos mentais mais prevalentes e debilitantes do mundo, estão sendo abordados com uma abordagem mais holística que inclui a massagem relaxante como parte integrante do tratamento. Quem que não gosta de uma massagem relaxante que traz conforto físico e mental, principalmente depois de uma jornada de trabalho estressante, talvez pelas poucas noites de sono devido ao horário de entrada e saída do trabalho ou pelo motivo de enfrentar todos os dias trânsitos com lentidão e pessoas mal-humoradas (CASTILLO *et al.*, 2023).

Esta ligação entre massagem relaxante e saúde mental está ganhando reconhecimento à medida que crescem as evidências de que essa terapia pode desempenhar um papel significativo na melhoria do bem-estar emocional. Nesta exploração, examinaremos como a massagem relaxante pode ser uma ferramenta valiosa no alívio dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse promovendo um equilíbrio entre o corpo e a mente. (ABREU *et al.*, 2012).

A massagem relaxante tem uma relação profunda e significativa com questões de saúde mental, particularmente ansiedade, depressão e estresse. Vamos explorar como essa técnica terapêutica pode ser uma ferramenta eficaz no contexto dessas condições segundo (BORTOLOTO, 2023

A ansiedade, depressão e estresse são transtornos mentais de grande relevância na atualidade, afetando milhões de pessoas em todo o mundo. Ambas as condições podem ter um impacto devastador na qualidade de vida dos indivíduos, prejudicando seus relacionamentos, seu desempenho no trabalho e até mesmo sua saúde física. Embora uma variedade de abordagens terapêuticas, incluindo psicoterapia e medicamentos, esteja disponível para tratar essas condições, há uma necessidade crescente de explorar intervenções complementares que possam melhorar a eficácia dos tratamentos convencionais ou oferecer alternativas não farmacológicas (CASTILLO *et al.*, 2000).

Neste contexto, independente da faixa etária a massagem relaxante emerge como uma opção terapêutica promissora, que historicamente tem sido associada ao alívio do estresse, relaxamento muscular e promoção do bem-estar. No entanto, apesar de um interesse crescente, há uma lacuna substancial no conhecimento científico sobre como a massagem relaxante pode ser efetivamente aplicada nos tratamentos de ansiedade e depressão, quais são seus mecanismos de ação específicos e sob quais circunstâncias ela pode ser mais benéfica. (NASCIMENTO; RIBEIRO, 2023).

O problema central desta pesquisa reside na necessidade de uma análise aprofundada e fundamentada em evidências científicas sobre o potencial da massagem relaxante como uma intervenção terapêutica eficaz nos tratamentos de ansiedade e depressão e estresse.

2. FATORES RELACIONADOS AO ESTRESSE

2.1 O estresse

Hans Selye, considerado o pai do estresse, nasceu em Viena no ano de 1907 e faleceu em 1982 traz em seus estudos acadêmicos na Universidade de Medicina de Praga, fascínio pelas reações do organismo humano, denominadas inespecíficas ou não-específicas. (ARANTES *et al.*, 2023).

Figura 1 – ESTRESSE



Fonte: HEELJ, 2023.

A proposta do pai do estresse difundiu-se e cresceu com liberdade, e acabou sendo incorporada a vários campos do saber. Desde então, não só a medicina, mas a psicologia, a sociologia e, sobretudo as ciências que se preocupam com a saúde ambiental e no local de trabalho, com a qualidade de vida em geral, vêm produzindo trabalhos, textos e pesquisas utilizando-se do conceito de estresse. (ARANTES; VIEIRA, 2023).

Na década de 1970, o termo Burnout voou do campo da ciência dos foguetes para o campo das ciências da saúde. Expressão originalmente usada em 1949 para se referir ao colapso dos motores dos jatos e dos foguetes, importada por Herbert Freudenberger em 15 1973, para

o campo da saúde; especificamente, para o campo da psiquiatria. Desse modo, para designar a manifestação mais radical do stress em sua fase mais aguda ou de esgotamento. Burnout nos anos 90 foi chamada depressão ou “esgotamento da resistência física/emocional ou da motivação dando resultado o stress ou frustração prolongados” (FELTON, 2023).

A concepção de estresse, germinada dentro da ideia de desgaste e por oposição de resistência, traz para a cena do dia-a-dia, do trabalho, do fazer, do ir e vir, do simples estar acordado, a imperiosa necessidade de dar conta do avanço do relógio do tempo, que supõe um relógio biológico e um programa a ser executado (ARANTES *et al.*, 2023).

Segundo uma pesquisa de TRAVERS e COOPER, 1997, para avaliar o grau de ansiedade na classe docente, tendo concluído que os professores apresentavam resultados superiores em diversos índices de saúde mental (depressão, ansiedade somática e ansiedade injustificada) relativamente a outros grupos com altos níveis de estresse, nomeadamente médicos, dentistas e funcionários de finanças, ou até mesmo em relação à população em geral.

Segundo o artigo "*O mal-estar no trabalho*" de ARANTES *et al.*, 2023, retoma a análise das relações do homem com o trabalho e os processos de sofrimento desencadeados, perguntando se a alienação não seria um fenômeno mais amplo e um elo representativo de uma cadeia maior. "A questão seria: será que a sociedade capitalista contemporânea, com seus valores supremos atrelados ao consumo, não estaria produzindo uma espécie de despersonalização que viria a reboque do fenômeno de massificação? Vivemos em uma cultura cujos imperativos favorecem o aparecimento da doença normótica?" (FERRAZ, 2023).

A massagem estimula a endorfina e a serotonina que são os hormônios responsáveis pela sensação de prazer, relaxamento e também o encarregado pelo sono profundo sendo apontados de sono REM (do inglês *Rapid Eye Movement*). A massagem reduz o cortisol um dos dirigentes pela insônia/estresse, deste modo indivíduo que está recebendo a massagem terá menos cortisol na corrente sanguínea, o que levará a uma melhoria na sua qualidade do sono (FELTON, 2023).

A massagem relaxante é amplamente reconhecida por sua capacidade de reduzir os níveis de estresse e ansiedade. Os movimentos suaves e rítmicos utilizados na massagem ajudam a liberar a tensão acumulada nos músculos e a estimular a liberação de endorfinas, que são os hormônios do bem-estar. Portanto, ao receber uma massagem relaxante, nosso corpo libera endorfina e serotonina, neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer e felicidade (ABREU *et al.*, 2012).

A insônia é frequentemente associada à ansiedade, à depressão e ao estresse. A massagem relaxante pode melhorar a qualidade do sono, ajudando os indivíduos a relaxar

profundamente e a aliviar preocupações. O sono adequado desempenha um papel crucial na regulação do humor e na capacidade de lidar com o estresse, e a massagem pode ser uma aliada nesse aspecto. Através de movimentos suaves, deslizantes e pressão adequada, o terapeuta consegue desfazer nós e pontos de tensão, trazendo uma sensação de alívio e relaxamento profundo. Isso contribui para a diminuição da ansiedade e, conseqüentemente, melhora o humor e a qualidade do sono (VALE e CARVALHO, 2015).

Embora a massagem relaxante não seja uma cura para a depressão, ela pode ser uma parte valiosa de um plano de tratamento abrangente. Os benefícios físicos e emocionais da massagem, como a melhora da circulação sanguínea, o alívio da tensão muscular e a promoção da sensação de bem-estar, podem ajudar a reduzir os sintomas depressivos e adultos e principalmente em jovens (MATOS e FERREIRA, 2023).

A massagem relaxante incentiva a conexão entre o corpo e a mente. Esse foco na consciência corporal ajuda os indivíduos a reconhecer e liberar áreas de tensão física que podem estar relacionadas ao estresse emocional. O relaxamento mental induzido pela massagem pode permitir uma perspectiva mais clara e equilibrada sobre os desafios emocionais da ansiedade e da depressão (ANDRADE *et al.*, 2020).

3. METODOLOGIA

O trabalho em questão trata-se de uma revisão bibliográfica realizada em 2023, onde foram visitados artigos científicos, livros e trabalhos acadêmicos para a coleta de dados. A consulta para a construção do referencial teórico foi realizada no Google Acadêmico e SciELO, utilizando os descritores: Massagem, Estresse e Massagem Relaxante.

Foram selecionados 20 artigos e após leitura, descrevemos os achados.

4. OBJETIVO

O objetivo principal desta pesquisa é conduzir pesquisa e análise sobre o papel da massagem relaxante como uma terapia complementar nos tratamentos de ansiedade e depressão e estresse. Para atingir esse objetivo, propomos as seguintes metas específicas:

1. Avaliar a Eficácia da Massagem Relaxante: Investigar a eficácia da massagem relaxante como uma intervenção terapêutica para aliviar os sintomas de ansiedade e depressão. A revisão crítica de estudos clínicos e experimentais existentes, bem como a análise de resultados quantitativos e qualitativos da pesquisa (GOMES, 2010).

2. Compreender os Mecanismos de Ação: Explorar os mecanismos psicofisiológicos e emocionais que estão envolvidos no processo de melhoria da saúde mental por meio da massagem relaxante. Isso incluirá a investigação de como a massagem afeta os sistemas nervoso, endócrino e imunológico, bem como sua influência na regulação do humor e do estresse (NUNES *et al.*,2013).

3. Identificar Indicações e Contraindicações: Determinar as condições específicas em que a massagem relaxante pode ser mais benéfica como terapia complementar para ansiedade e depressão. Além disso, identificará situações em que a massagem relaxante pode não ser apropriada e pode até mesmo representar riscos (KARINE *et al.*,2023).

4. Analisar a Experiência do Paciente: Coletar depoimentos e experiências de pacientes que tenham experimentado a massagem relaxante como parte de seu tratamento para ansiedade e depressão. Isso permitirá uma compreensão mais profunda das percepções individuais dos beneficiários da terapia e pode fornecer insights valiosos sobre os resultados terapêuticos (FREITAS,2023).

5. Contribuir para a Prática Clínica: Fornecer informações práticas e aplicáveis que possam ser usadas por profissionais de saúde mental, terapeutas e pacientes na tomada de decisões sobre o uso da massagem relaxante como parte de um plano de tratamento abrangente. Isso incluirá diretrizes práticas, protocolos recomendados e informações sobre como integrar a massagem relaxante em diferentes abordagens terapêuticas (DUARTE, 2023).

A pesquisa sobre a massagem relaxante e seus benefícios potenciais nos tratamentos de ansiedade e depressão é crucial em um momento em que a saúde mental enfrenta desafios significativos. Com a crescente demanda por tratamentos não farmacológicos e a necessidade de abordagens terapêuticas mais holísticas, esta pesquisa visa contribuir para a compreensão científica da massagem relaxante como uma opção terapêutica viável e eficaz.

Além disso, esta pesquisa pretende oferecer repertório para profissionais que atuam na saúde mental e terapeutas que desejam diversificar suas abordagens terapêuticas, melhorar a compreensão dos mecanismos subjacentes e dos cenários ideais para a aplicação da massagem relaxante. Assim, visamos auxiliar a compreensão sobre o tema e contribuir com a qualidade de vida daqueles que enfrentam ansiedade e depressão, promovendo uma visão centrada no paciente para o tratamento dessas condições. Desta maneira, o objetivo desta pesquisa contribuirá para a base de conhecimento existente na área da saúde mental e fornecerá informações práticas e clínicas que podem ter um impacto positivo significativo nas vidas daqueles afetados por ansiedade e depressão.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As origens da massagem relaxante remontam a civilizações antigas, onde os curandeiros e praticantes de medicina tradicional reconheciam a importância do toque humano como meio de aliviar dores, tensões e promover o equilíbrio. Civilizações como a chinesa, indiana, egípcia e grega deixaram vestígios de textos antigos que descrevem técnicas de massagem usadas para curar e relaxar (CASSAR, 2023).

Na Índia, o Ayurveda, um dos sistemas médicos mais antigos do mundo, inclui a massagem como parte fundamental de seus tratamentos. Com o tempo, a prática da massagem relaxante se espalhou por todo o mundo. A China desenvolveu a acupressão, uma forma de massagem que se baseia na estimulação de pontos de pressão específicos para restaurar o fluxo de energia no corpo (CANNECCHIA *et al.*, 2019).

No antigo Egito, murais nas tumbas mostram evidências de massagens sendo realizadas como parte dos rituais de embalsamamento. Na Grécia antiga, a massagem era usada em conjunto com o exercício físico e banhos quentes nos ginásios para promover a saúde e o bem-estar. Os romanos adotaram essa prática e a levaram consigo por todo o Império, disseminando-a por toda a Europa. (BRAUN e SIMONSON, 2007).

A massagem clássica corporal relaxante é composta por 29 manobras, sendo elas: Deslizamento superficial e profundo, amassamento, fricção, vibração e percussão. Esses movimentos sendo realizados sobre o corpo humano têm como objetivo atuar em diversas áreas e finalidades diferentes seguindo uma ordem específica. Massagem é o ato de tocar com as mãos provocando alguma reação, seja ela psicológica química ou mecânica (KARINE *et al.*, 2023).

Segundo (CASSAR, 2023) cada manobra pode gerar diversos efeitos sobre o paciente, veja algumas delas:

- O deslizamento é o contato inicial entre terapeuta e paciente, sendo semelhante ao carinho, portanto seus efeitos são reflexos e mecânicos como a melhora da circulação local, redução da dor, estímulo das terminações nervosas dos tecidos superficiais e redução da disfunção somática.
- A compressão ou amassamento é a manipulação mais brusca nos tecidos como deslocar e contorcer, seus efeitos incluem alongamento e liberação de aderências, redução de edema, aumento na circulação, emulsificação da gordura e a redução de dor e fadiga.

- De modo geral, as técnicas de percussão sejam elas com os dedos, punhos ou mãos têm efeito hiperêmico e melhora do tônus muscular por se tratar de movimentos mais profundos e estimulantes.
- A manobra de fricção pode ser realizada em direções diferentes utilizando os dedos para aplicar pressão, com isso é possível dispersar os depósitos patológicos, liberar as aderências, alongar e reduzir o edema. Outros possíveis efeitos importantes são os gastrointestinais através da estimulação do trato digestivo, e os neurológicos tratando os nervos.
- Com as mãos sobre o corpo do paciente e os dedos estendidos, é possível realizar o movimento de vibração e agitação. Os efeitos apresentados por essa manobra são o aumento do fluxo linfático e conseqüentemente a redução do edema, contração dos músculos involuntários, estímulo dos órgãos torácicos, efeitos neurológicos, alongamento e liberação de aderências.

Para BANKER-WATERS, 2014, a massagem contemporânea nos dias de hoje teve seu progresso através do grande número de profissionais que usam os domicílios, clínicas, hospitais e cirurgias. A eficácia da massagem assegurou uma firme categorização entre outras terapêuticas complementares. Sendo tanto uma arte quanto uma ciência, continuará em crescimento enquanto for explorada e estudada por estudantes e profissionais.

Figura 2 – MASSAGEM RELAXANTE



Fonte. BORTOLOTO, 2023.

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

Para GOMES, 2010 para que se possam promover os efeitos desejados no organismo através do relaxamento é importante que o profissional conheça bem seu paciente a partir da avaliação, identificando suas necessidades. Já durante a aplicação da massagem é possível notar diferentes reações sensoriais em determinados pontos do corpo conforme o toque, pois a interpretação de cada movimento é individual e pode sofrer influências de gênero, idade, crenças e estado emocional. Esse estímulo sensitivo ocorre através da pele que se encontra em constante estado de alerta e envia sinais ao sistema nervoso central, sendo este necessário em diversos âmbitos da vida do indivíduo além das questões fisiológicas (CANNECCHIA *et al.*, 2019).

Segundo BANKER-WATERS, 2014 demonstram que uma massagem feita de forma correta pode atuar na prevenção da exacerbação de um ambiente tóxico mediante atenuação do recrutamento de neutrófilos, explosão respiratória ou fagocitose de neutrófilos apoptóticos, diminuindo a disponibilidade química endógena e o potencial de sensibilização nervosa.

Conforme estudos de ALVES, 2018 foi confirmada a eficiência da massagem em 19 relação ao bem-estar, contemplando uma melhoria no alívio de dores e desconfortos, recuperação das funções musculares, ajudando na sua flexibilidade, notando a percepção de

relaxamento e diminuição de estresse, melhor produtividade no trabalho e em outras atividades no dia-a-dia.

Para HEELJ, 2023 o acompanhamento de um especialista é fundamental quando a questão é indicação médica para realização de massagem. A massoterapia e seus benefícios vão além do relaxamento induzindo diversos organismos em âmbito neural, mecânico, fisiológico e químico. A massagem bem efetivada de maneira apropriada, rítmica e com a pressão sobre a derme consonante com a resposta fisiológica do organismo, proporciona resultados satisfatórios. O objetivo de esclarecer os efeitos fisiológicos da massoterapia sobre organismo e o mecanismo da ação sobre o estresse.

Segundo SEUBERT e VERONESE, 2023 uma forma de realizar o toque é através da massagem que, em forma de terapia, é milenar e provém dos nossos instintos para saciar o desejo de ser tocado e tocar, tanto para demonstração de amor e despertar segurança quanto para nos sentirmos melhores. Desta forma, o ser humano não pode viver sem este contato físico.

Figura 3 – TOQUE ATRAVÉS DE MASSAGEM

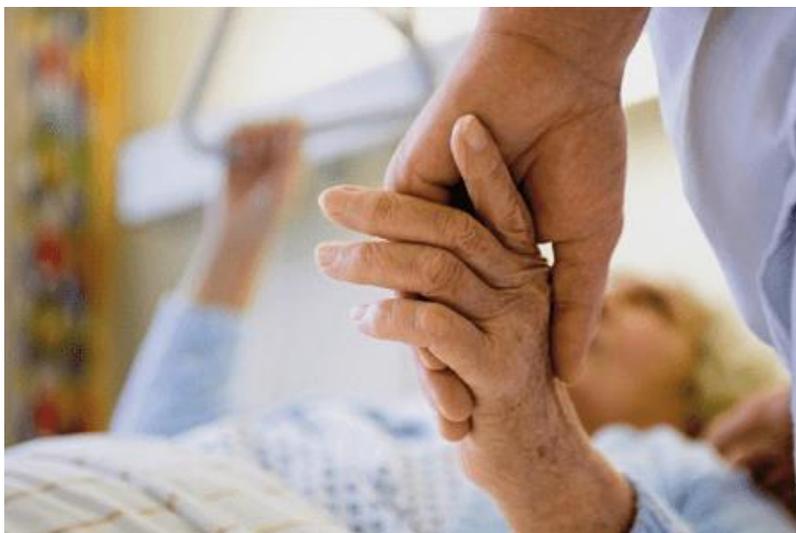


Fonte. CASTILLO et al.,2023.

Em uma pesquisa feita por NUNES *et al.*, 2013 utilizaram-se da massagem relaxante com conchas, como recurso extra, em um grupo de trabalhadores que se queixavam de dores musculares e sintomas de estresse como a ansiedade, insônia, cansaço físico e mental, dificuldade de concentração etc. Após o experimento com apenas três sessões foram relatadas melhoras significativas no nível das dores e dos sintomas citados acima, com isso podemos concluir que a massagem relaxante é uma das alternativas mais eficazes para o aumento da qualidade de vida e bem-estar da população em geral.

Vale ressaltar a importância de uma equipe multidisciplinar para o acompanhamento especializado em pacientes com doenças físicas e psicológicas, como por exemplo, um massoterapeuta e um psicólogo para tratar os sintomas de fora para dentro, e de dentro para fora. A terapia através da massagem pode auxiliar no trabalho do psicoterapeuta para além das patologias estéticas, ajudando o indivíduo a ter percepção do seu próprio corpo, focar no estado presente e obter uma sensação de acolhimento, confiança e tranquilidade (SEUBERT e VERONESE, 2023).

Figura 4 – MASSAGEM EM PACIENTES DE TERAPIA INTENSIVA NOS HOSPITAIS



Fonte. ALVES, 2018.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde as origens da civilização, a busca por alívio corporal devido alguma dor ou desconforto fez com que o homem sempre buscasse soluções para seus problemas, nessa busca surgiu a prática da massagem relaxante que trouxe consigo o bem-estar para o corpo.

Nos dias atuais é imprescindível o uso da massagem para alívio da ansiedade, depressão, transtornos mentais que afetam a população global. Com o passar dos anos a massagem evoluiu para diversos métodos, cada um buscando atender à necessidade da vida cotidiana das pessoas que almejam alcançar uma boa qualidade de vida. Nisso, as técnicas desenvolvidas atendem o funcionamento de todo o corpo, sendo possível a recuperação total do desconforto que as pessoas venham ter.

Atualmente as clínicas de massagem atendem pessoas com diagnóstico médico indicadas por profissionais de saúde para proporcionar uma qualidade de vida até mesmo às pessoas que sofrem com algum problema crônico ou patológico. Visto que, desde os primórdios a reação do homem quando se sente dor ou algo incomodando é sempre friccionar ou segurar a área de incomodo para redução da dor.

Conclui-se com base na atual pesquisa bibliográfica, que a massagem relaxante e seus potenciais benefícios nos tratamentos de ansiedade, depressão e principalmente o estresse são cruciais em um momento em que a saúde mental enfrenta desafios significativos. Com a crescente demanda por tratamentos não farmacológicos e a necessidade de abordagens terapêuticas mais holísticas, esta pesquisa visa contribuir para a compreensão científica da massagem relaxante como uma opção terapêutica viável e eficaz.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, M. F.; DE SOUZA, T. F.; FAGUNDES, D. S. **Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico.** Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 101–105, 2012. DOI: 10.31072/rcf.v3i1.119. Disponível em: <https://revista.faema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/119>. Acesso em 28 nov. 2023.

ALVES, A.K. FERNADES, L.PEREIRA, L.P. **Massagem com a Utilização de Velas Quentes.** 2018.

ANDRADE, M. D.; PEREIRA, M. M. .; SILVA, P. .; PEREIRA, R. . **Benefícios Físicos e Mentais da Massagem Terapêutica.** Enciclopédia Biosfera, [S. l.], v. 17, n. 32, 2020. Disponível em: <https://www.conhecer.org.br/ojs/index.php/biosfera/article/view/20>. Acesso em: 27 nov. 2023.

ARANTES, M. A. DE ALMEIDA; VIEIRA, M. J. FEMENIAS. **ESTRESSE.** Casa do Psicólogo – São Paulo. p. 11-139, 2002. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=n1mBQ2IcYz8C&lpg=PA17&ots=WV2xVoeIk7&dq=artigo%20academico%20sobre%20estresse&lr&hl=pt-BR&pg=PA109#v=onepage&q&f=false>. Acesso em 30 nov. 2023.

BANKER-WATERS, C. et al. Timothy. **Investigating the Mechanisms of Massage Efficacy: The Role of Mechanical Immunomodulation.** Journal of Athletic Training, v. 49, n. 2, p. 266 - 273, 2014.

BRAUN, Mary Beth; SIMONSON, Stephanie J. **Introdução à massoterapia.** Barueri: Manole, 2007.

CANNECCHIA, M. C. et al. **Benefícios da Massagem Relaxante para o Homem da Atualidade.** Revista Pesquisa e Ação, v. 5, n. 1, p. 46–49, 8 jun. 2019.

CASSAR, Mario Paul. **Manual de massagem terapêutica**. São Paulo: Manole, 2001. Disponível em: <https://portalidea.com.br/cursos/bsico-para-massagem-relaxante-apostila02.pdf>. Acesso em 16 nov. 2023.

CASTILLO, A. R. G., Recondo, R., Asbahr, F. R., & Manfro, G. G.. 2000. **Transtornos de ansiedade**. Brazilian Journal of Psychiatry, 22, 20–23. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>. Acesso em 27 nov. 2023.

DRA. CARLA BORTOLOTO. **5 benefícios da massagem corporal para sua saúde**. 2022. Disponível em: <https://dracarlalortoloto.com.br/beneficios-da-massagem-corporal>. Acesso em 03 nov. 2023.

DUARTE, Henrique. **A Origem da Massagem**. Henriquecursos. p.1. 2009.

FELTON, James. **Burnout as a clinical entity: its importance in healthcare worker**. Occup. Med., v.48, n4, p. 237-250, 1998. Acesso em 30 nov. 2023.

FERRAZ, F.C. **O mal estar no trabalho**. In: R. M. Volich; F. C. Ferraz; M. A. A. C. Arantes. (Org.). **Psicossoma II: Psicossomática Psicanalítica**. 1ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1998, v. 2, p. 163-173. Acesso em 30 nov. 2023.

FREITAS, M. P. **O Poder do Toque na Massagem e a Fisiologia Envolvida: Uma Revisão Bibliográfica**. Mato Grosso/MT. 28f. 2022. Disponível em: https://bdm.ufmt.br/bitstream/1/2486/1/TCC_2021_Marillya_Peres_de_Freitas.pdf. Acesso em 30 nov. 2023.

GOMES, Cid Ferreira. **Técnicas clássicas e modernas de massoterapia**. 2010.

HEELJ. Hospital Estadual de Pirenópolis Ernestina Lopes Jaime. **Estresse causa alterações no cérebro**. 2018. Disponível em: <http://heelj.org.br/noticias/estresse-causa-alteracoes-no-cerebro/> Acesso em 03 nov. 2023.

IGNATTI, C. et al. **Toque Terapêutico: nova opção no Cuidar de Enfermagem**. I Simpósio de Ciências Integradas, 2004.

KARINE, E. et al. **A Influência da Massagem Clássica Corporal Relaxante Associada à Aromaterapia na Qualidade do Sono e Estresse em Professoras Universitárias**. [s.l: s.n.]. Disponível em: http://revistajopof.com.br/revista_jopof_v27_numero01_ano2019_artigo_03.pdf. Acesso em 05 nov. 2023.

LESSA, B. et al. **Benefícios da massagem relaxante na qualidade do sono**. FIEP Bulletin Online, v. 86, p. 1-10, 2016.

LIVIA FILLA NUNES; SILVANA MANSKE NUNES; DESCALZO, M. **Massagem Com Conchas no Alívio dos Sintomas de Estresse e de Dores Musculares**. v. 2, n. 2, p. 107–119, 2 dez. 2013.

MATOS, M. R. D. de.; FERREIRA, T. V. **O Benefício da Massagem Relaxante para Jovens com Depressão**. Revista Saúde Dos Vales, [S. l.], v. 2, n. 1, 2023. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/rsv/article/view/214>. Acesso em: 27 nov. 2023.

NASCIMENTO, Leandra Soraya P.; RIBEIRO, Josenia Costa, 2017. **Efeito da Massagem Relaxante na Ansiedade de Jovens Universitários**. Disponível em: <http://repositorio.laboro.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/184/FaculdadeLaboroDialogosMultidisciplinaresnaEducacao.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=49>. Acesso: 27 nov. 2023.

SEUBERT, Fabiano; VERONESE; Liane. **A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas**. In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil/Latino-América, XIII, VIII, II, 2008. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br>. Acesso em 12 nov. 2023.

TRAVERS, C. J.; COOPER, C. L. **El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente**. Tradução: Ana Remesal y Daniel Menezo. Barcelona: Paidós, 1997.

VALE, Julianna do. CARVALHO, Valéria Conceição Passos de. UCHÔA, Érica Patrícia Borba Lira. **Efeitos da Massagem Clássica na Constipação Intestinal e sua Relação Quanto à Qualidade de Vida**. Rev Bras Terap. e Saúde, 5(2):7-13, 2015.