

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE IPORÁ - UNIPORÁ  
TÉCNÓLOGO EM ESTÉTICA E COSMÉTICA**

**ROSIMEIRE GUILHERME PEREIRA**

**BENEFÍCIOS DA MASSAGEM RELAXANTE PARA O TRATAMENTO  
DO ESTRESSE**

**IPORÁ-GO  
2024**

**ROSIMEIRE GUILHERME PEREIRA**

## **BENEFÍCIOS DA MASSAGEM RELAXANTE PARA O TRATAMENTO DE ESTRESSE**

Artigo apresentado à Banca Examinadora do  
Curso Tecnólogo em Estética e Cosmética do  
Centro Universitário de Iporá – UNIPORÁ,  
como exigência parcial para obtenção do título  
de Tecnóloga em Estética e Cosmética.

Orientador: Prof. Me. Geomar Souza Alves

### **BANCA EXAMINADORA**

Documento assinado digitalmente



**GEOMAR SOUZA ALVES**

Data: 06/12/2024 16:58:49-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Prof. Me. Geomar Souza Alves**  
Presidente da Banca e Orientador

Documento assinado digitalmente



**FRANCIELLE MOREIRA RODRIGUES**

Data: 08/12/2024 15:54:14-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Professora Me. Francielle Moreira Rodrigues**  
Examinadora

---

**Professora Esp. Zilta Monteiro dos Santos**  
Examinadora

Documento assinado digitalmente



**ZILTA MONTEIRO DOS SANTOS**

Data: 07/12/2024 15:39:06-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**IPORÁ-GO**

**2024**

# **BENEFÍCIOS DA MASSAGEM RELAXANTE PARA O TRATAMENTO DE ESTRESSE**

## **BENEFITS OF RELAXING MASSAGE FOR STRESS TREATMENT**

*Rosimeire Guilherme Pereira<sup>1</sup>*

*Geomar Souza Alves<sup>2</sup>*

### **RESUMO**

Em um mundo cada vez mais acelerado e exigente, o estresse se tornou um mal comum, afetando a saúde física e mental de milhões de pessoas. Diante desse cenário, surge a pergunta: como a massagem relaxante pode contribuir para o tratamento do estresse e a promoção do bem-estar? Acredita-se que a massagem relaxante, por meio de movimentos suaves e rítmicos, induz o relaxamento muscular e mental, promovendo a liberação de endorfinas e reduzindo os níveis de cortisol, hormônio do estresse. Dessa forma, a massagem contribui para o bem-estar físico e emocional, auxiliando no tratamento de diversos sintomas relacionados ao estresse. Mediante o exposto, o objetivo geral da pesquisa esteve em analisar a literatura científica sobre os benefícios da massagem relaxante no tratamento do estresse, com o objetivo de compreender como essa prática milenar pode auxiliar na redução dos níveis de cortisol e na promoção do relaxamento. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica e dentre os resultados, observa-se que a massagem relaxante é descrita como uma prática complementar no tratamento do estresse, oferecendo aos profissionais da saúde e à população em geral uma alternativa natural e eficaz para promover a saúde e o bem-estar, principalmente quando se trata de uma grande carga de estresse cotidiano.

**Palavras-chave:** Massagem. Estresse. Bem-estar.

### **ABSTRACT**

In an increasingly fast-paced and demanding world, stress has become a common affliction, affecting the physical and mental health of millions of people. Given this scenario, the question arises: how can relaxing massage contribute to the treatment of stress and the promotion of well-being? It is believed that relaxing massage, through gentle and rhythmic movements, induces muscular and mental relaxation, promoting the release of endorphins and reducing levels of cortisol, the stress hormone. In this way, massage contributes to physical and emotional well-being, helping to treat various symptoms related to stress. Given the above, the general objective of the research was to analyze the scientific literature on the benefits of relaxing massage in the treatment of stress, with the aim of understanding how this ancient practice can help reduce cortisol levels and promote relaxation. The methodology used was

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso Tecnólogo em Estética e Cosmética do Centro Universitário de Iporá-UNIPORÁ-GO. E-mail: rosimeire14anos.com@gmail.com

<sup>2</sup> Orientador. Mestre em Química pela Universidade Federal de Jataí. E-mail: geomargsa7@gmail.com

bibliographic research and among the results, it is observed that relaxing massage is described as a complementary practice in the treatment of stress, offering health professionals and the general population a natural and effective alternative to promote health and well-being, especially when dealing with a large amount of daily stress.

**Keywords:** Massage. Stress. Well-being.

## 1 INTRODUÇÃO

A massagem é descrita como uma terapia na qual, por meio de toques treinados e específicos, aplica-se determinada pressão nos tecidos corporais. Sua existência não é recente, visto que existem registros que remontam a milhares de anos, apresentando indícios primitivos, principalmente no Antigo Egito e na Grécia (BRAUN, SIMONSON, 2017).

Braun e Simonson (2017) ressaltam que os povos antigos consideravam que as doenças ocorriam devido à influência da magia e dos espíritos e as massagens eram amplamente utilizadas no tratamento das enfermidades. Os magos e sábios eram os responsáveis pelas misturas de plantas, mel e azeite, aplicados pelas pessoas escolhidas e treinadas. Além do uso medicinal, o ato de massagear também se destinava à beleza e ao bem-estar dos nobres das sociedades antigas.

Com o passar do tempo, a medicina avançou e diante disso, novas formas de tratamento se introduziram na sociedade, inserindo medicamentos capazes de curar e garantir a qualidade de vida. No entanto, a massagem não deixou de ser praticada, visto que seus atributos em relação ao bem-estar não deixaram de ser evidenciados (SANTOS; SILVA, 2015).

Observa-se que na sociedade contemporânea, marcada pelo estresse constante, bem como a correria para dar conta de todas as atividades e compromissos diários, existem circunstâncias que podem abalar a tranquilidade e o equilíbrio emocional das pessoas, sobretudo aquelas que impactam a saúde física e mental. Nesse sentido, os níveis de estresse são ampliados, comprometendo também a funcionalidade dos sujeitos (SANTOS; SILVA, 2015).

Mediante o exposto, o presente estudo visou responder à seguinte questão: como a massagem relaxadora pode trazer benefícios no tratamento do estresse? A

hipótese inicial é a de que por meio dos movimentos que visam o relaxamento, os níveis de cortisol podem ser controlados, beneficiando a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas.

Considerando o problema de pesquisa, o objetivo geral da pesquisa foi analisar o que a literatura dispõe sobre os benefícios da massagem relaxante no que tange ao tratamento do estresse. Consoante a esse, os objetivos específicos foram: apresentar o recorte histórico da massagem; discorrer sobre a massagem relaxante e destacar os benefícios da massagem relaxante no tratamento do estresse.

## 2 REVISÃO TEÓRICA

### 2.1 HISTÓRICO DA MASSAGEM

Duarte (2019) apresenta que a massagem tenha iniciado desde a época mais antiga, quando o ato de friccionar uma parte do corpo com unguentos curativos, era utilizado para amenizar dores e desconfortos causados por ferimentos leves ou sobrecarga muscular.

No Egito Antigo, os registros históricos demonstram que os faraós e a nobreza se submetiam às massagens realizadas pelas sacerdotisas como meio de manter a juventude, tratando a pele com óleos e leites, visando a maciez e a uniformidade. Esse tratamento era considerado um luxo, o que não impedia que o súditos mais pobres utilizassem ervas e óleos extraídos de plantas menos nobres, mas com igual finalidade (DUARTE, 2019).

De acordo com Cassar (2020), a palavra “massagem”, origina-se do grego *masso*, cujo significado é amassar. Na Grécia antiga, Hipócrates, conhecido como pai da medicina, utilizava o termo *anatripsis* para designar a fricção na qual o tecido é pressionado, esfregado. A base dessa técnica, conforme o referido autor, foi ampliada durante milênios, até chegar aos métodos aplicados no presente.

Não obstante, a massagem é reconhecida enquanto sistema de manipulação dos tecidos moles do corpo, cuja finalidade é terapêutica. Desse modo, compreende-se os toques curativos se fizeram presentes em grande parte das culturas mais

antigas, uma vez que durante muito tempo essa era a única forma de proporcionar algum alívio às dores e ferimentos ocorridos no cotidiano, nas batalhas ou nas atividades de caça e pesca (CASSAR, 2020).

Conforme mencionado por Sogab (2012), a massagem pode ser compreendida como um conjunto de manipulações, bem como de movimentos leves ou de maior pressão, realizado pelas mãos, cuja finalidade se encontra em manipular os pontos e tecidos conectivos, além dos tendões, músculos, articulações e ligamentos, estimulando, principalmente, a circulação. “Ela (a massagem) é utilizada para fins de prevenção e restauração do estado físico ou aprimoramento estético, usado também em atletas antes e após a competição” (SOUSA; OLIVEIRA; FARIA, 2020, p. 5).

Sousa, Oliveira e Faria (2020, p. 5) ressaltam que “[...] as manipulações de massagem movimentam e estimulam o sistema muscular, circulatório e nervoso. Incentiva uma melhor nutrição dos tecidos e retirada de toxinas, provendo maior bem-estar.” Os referidos autores destacam que nos registros antigos é possível verificar corpos posicionados como se estivessem recebendo alguma massagem, além da representação de unguentos e óleos utilizados para essa finalidade.

Os chineses, desde 3.000 a.C direcionavam a massagem para a cura e os hindus aplicavam movimentos massageadores para a estética, além de auxiliar no sono e relaxamento, combinando banhos com ervas aromáticas (SOUSA; OLIVEIRA; FARIA, 2020).

Em seus tratados, Hipócrates observou que a aplicação dos movimentos deveria ser realizada conforme a linha do coração e não somente em direção aos membros inferiores, demonstrando o quanto a linha circulatória deveria ser levada em consideração (GOMES, 2017).

### 2.1.1 Uso da massagem no Brasil

Araújo (2013) argumenta que no Brasil, durante algum tempo, a massagem foi utilizada como vertente para o tratamento de alguns problemas mentais e isso se modificou ao longo do tempo. No presente, a propriedade básica da massagem se encontra na alteração do corpo do paciente por meio do toque, o qual deve ser realizado por profissional devidamente capacitado.

Com a modernidade, tanto a longevidade, quanto a busca pelo bem-estar e qualidade de vida se tornaram constantes, uma vez que as pessoas passaram a se

expor ainda mais às situações geradoras de estresse, no exercício das atividades laborais e no cotidiano social e familiar (BERTOJA; TOKARS, 2017).

Mediante tanta correria e excesso de responsabilidade, as pessoas perderam um pouco da capacidade de relaxar e se desligar dos problemas. Conforme os estudos sobre os níveis de comprometimento da qualidade de vida, observa-se que durante e após a pandemia causada pela Covid-19 (2020-2023), a necessidade do isolamento social e as medidas de contenção da infecção, impuseram situações estressantes que levaram muitas pessoas ao adoecimento mental (SILVA, 2023).

De acordo com Bertoja e Tokars (2017) as tensões do mundo contemporâneo são as principais responsáveis pelas dificuldades que homens e mulheres passaram a cultivar em relação ao próprio relaxamento, tornando-os ainda mais vulneráveis e sensíveis, com problemas que passaram a se refletir ainda mais na saúde física e mental. Tais tensões, quando não dimensionadas, fazem com que o corpo fique mais rígido e na massagem, o sistema parassimpático é estimulado, fazendo com que o quadro de ansiedade, bem como de dor sejam amenizados.

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

De acordo com Gil (2015) a pesquisa bibliográfica constitui um método de investigação que se baseia na coleta, análise e interpretação de informações existentes em diversas fontes, como livros, artigos científicos, teses, documentos históricos e outros materiais relevantes para o tema em estudo. É uma ferramenta indispensável para a produção de conhecimento em diversas áreas, desde as ciências humanas até as exatas.

Ao realizar uma pesquisa bibliográfica, o pesquisador busca aprofundar seus conhecimentos sobre um determinado assunto, identificar lacunas na literatura existente e construir uma base sólida para a formulação de novas hipóteses e teorias. Através da análise crítica das fontes, é possível identificar tendências, divergências e contribuições relevantes para a área de estudo, o que permite ao pesquisador situar sua pesquisa no contexto atual do conhecimento (GIL, 2015).

Mediante o exposto, o presente estudo constituiu-se a partir da pesquisa

bibliográfica, qualitativa, cujas informações foram obtidas a partir dos achados contidos nos trabalhos científicos pesquisados no Google Acadêmico, SciELO, Lilacs e outros repositórios institucionais. Após a pesquisa e seleção de materiais, eles foram analisados, compondo os resultados e discussões do presente trabalho.

Quanto à análise do material pesquisado, foi realizada nos meses de agosto a outubro de 2024 e após esse processo, os resultados foram apresentados em forma de pôster/painel na Semana Empreendedora promovida pelo Centro Universitário de Iporá-Uniporá, a qual ocorreu no mês de novembro.

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A massagem, segundo Donatelli (2015), desencadeia uma cascata de efeitos fisiológicos complexos que atuam em diversos níveis do organismo. O aumento da circulação sanguínea e linfática, estimulado pela manipulação dos tecidos, favorece a oxigenação celular, a eliminação de metabólitos e a nutrição dos tecidos, contribuindo para a regeneração tecidual e o bem-estar geral. Além disso, a massagem modula a resposta inflamatória, ativa o sistema imunológico e regula a atividade do sistema nervoso autônomo, promovendo relaxamento e alívio da dor.

Cassar (2020), por sua vez, ressalta que a massagem promove uma série de benefícios que transcendem o alívio muscular, impactando positivamente diversos sistemas do organismo. Ao induzir o relaxamento neuromuscular e a liberação de endorfinas, a massagem contribui para a redução do estresse, da ansiedade e da insônia, promovendo um estado de bem-estar físico e mental.

Além disso, de acordo com Cassar (2020), a massagem estimula a circulação sanguínea e linfática, otimizando a oxigenação dos tecidos e a eliminação de toxinas, o que se reflete em uma pele mais saudável e em uma maior flexibilidade articular. A prática regular da massagem pode ainda auxiliar em processos fisiológicos como a gestação e o parto, demonstrando sua versatilidade como terapia complementar.

Versagi (2015) evidencia que a massagem, como qualquer prática terapêutica, exige conhecimento técnico e habilidade manual para ser realizada de forma eficaz e segura. Desse modo, entende-se que a eficácia do tratamento está diretamente

relacionada à capacidade do terapeuta em identificar lesões, disfunções e as necessidades específicas de cada paciente.

Do mesmo modo, a escolha da técnica, a direção dos movimentos, a pressão aplicada e a duração da sessão devem ser individualizadas, considerando as características anatômicas e fisiológicas de cada indivíduo. A qualificação profissional do terapeuta é essencial para garantir a qualidade do atendimento e a obtenção dos resultados desejados (VERSAGI, 2015).

Conforme revelado por Cassar (2020), a massagem relaxante corresponde a um conjunto de técnicas manuais que atuam sobre os tecidos moles, promovendo o relaxamento muscular e o bem-estar geral. A quantidade de manobras é grande e diversificada, incluindo deslizamentos, amassamentos, fricções, percussões, vibrações e pressões em pontos específicos.

Destaca-se que cada técnica possui características e efeitos únicos, como a mobilização de tecidos, a ativação da circulação sanguínea e linfática, a redução de pontos de tensão e a promoção do relaxamento profundo. A combinação estratégica dessas manobras permite ao terapeuta personalizar o tratamento, adaptando-o às necessidades individuais de cada paciente (CASSAR, 2020).

Entende-se que a massagem relaxante, apesar de seus inúmeros benefícios, exige uma avaliação criteriosa do paciente e uma abordagem individualizada, especialmente em casos de condições de saúde pré-existentes. Sobre esse fator, Versagi (2015) destaca que a segurança e a eficácia do tratamento dependem de uma avaliação detalhada, que permita identificar possíveis contraindicações e adaptar as técnicas de massagem às necessidades específicas de cada indivíduo. A colaboração com outros profissionais da saúde, como médicos e fisioterapeutas, é fundamental para garantir um tratamento seguro e eficaz, minimizando riscos e otimizando os resultados.

A massagem, seja ela corporal ou facial, deve ser realizada por pessoas qualificadas para isso. Não é qualquer movimento que pode se inserir em sua prática e não deve ser confundida com o simples “amassamento” dos músculos. A massoterapia manipula a pele, os vasos arteriais, venosos e linfáticos, sem causar qualquer dano a essas estruturas e o profissional treinado consegue os resultados almejados preservando a saúde física da pessoa (SOGAB, 2012).

O Brasil, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), tem demonstrado um crescente interesse em integrar práticas complementares à saúde convencional, como

aponta o Ministério da Saúde. Essa iniciativa abrange uma gama diversificada de terapias, desde a milenar medicina tradicional chinesa até práticas mais recentes como a aromaterapia (BERTOJA; TOKARS, 2017).

Paralelamente, a massagem, com seus benefícios multifacetados para a saúde física e mental, tem vivenciado uma crescente demanda em todos os estratos sociais. A busca por relaxamento, bem-estar e tratamentos que abarquem os aspectos fisiológicos, psicológicos e mecânicos do corpo humano tem impulsionado a popularização dessa prática terapêutica (BERTOJA; TOKARS, 2017).

A eficácia da massagem, segundo Cassar (2020), está intrinsecamente ligada à aplicação precisa de técnicas manuais e à biomecânica do terapeuta. O posicionamento corporal durante a sessão, em relação à maca e ao paciente, é um fator determinante para a fluidez e a eficiência dos movimentos. A adoção de uma postura adequada, antes mesmo do início do toque, é fundamental para garantir a ergonomia do terapeuta e a qualidade do tratamento. A manutenção da postura correta ao longo de toda a sessão é crucial para evitar lesões e garantir o bem-estar tanto do profissional quanto do paciente.

Conforme destacado por Debona (2017), a massagem relaxante constitui uma prática terapêutica com amplos benefícios para a saúde e o bem-estar. Além de estimular a circulação sanguínea e auxiliar na eliminação de toxinas, essa técnica promove o relaxamento muscular profundo, aliviando tensões físicas e emocionais. Ao induzir a liberação de endorfinas, a massagem contribui para a redução do estresse, da ansiedade e da irritabilidade, além de favorecer o sono. Seus efeitos rejuvenescedores e revitalizantes se manifestam através da melhora da qualidade de vida, tanto no âmbito físico quanto psicológico.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A massagem relaxante, ao longo dos anos, tem se consolidado como uma prática eficaz no combate ao estresse e na promoção do bem-estar. Ao combinar técnicas manuais e toques suaves, ela proporciona uma série de benefícios tanto para a saúde física quanto mental.

A massoterapia, campo vasto e diversificado, engloba uma gama de técnicas manuais que visam o bem-estar físico e mental do indivíduo. Seja qual for a modalidade escolhida, os benefícios são inúmeros e complementares, incluindo a redução do estresse e da ansiedade, o alívio da dor muscular, a melhora da circulação sanguínea e linfática, a promoção do relaxamento profundo e a otimização das funções fisiológicas, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida.

A massagem relaxante é uma aliada das terapias psicológicas, revelando um recurso terapêutico de grande valia no tratamento do estresse crônico. Ao atuar no corpo, a massagem promove o relaxamento muscular, a liberação de endorfinas e a regulação do sistema nervoso autônomo, impactando positivamente o estado emocional do indivíduo.

No estudo observou-se que a crescente prevalência do estresse na sociedade contemporânea, decorrente de estilos de vida acelerados e exigentes, torna a massoterapia uma ferramenta estratégica para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida. Ao proporcionar alívio físico e emocional, a massagem auxilia na redução dos sintomas do estresse, na melhoria do sono, no aumento da autoestima e na capacidade de lidar com as adversidades da vida cotidiana. Desse modo, a integração da massoterapia aos tratamentos convencionais representa um avanço significativo na promoção da saúde integral do indivíduo.

Além disso, a capacidade de estabelecer uma relação de confiança e empatia com o cliente é fundamental para o sucesso do tratamento. A presente pesquisa, ao explorar os benefícios da massagem relaxante, contribuiu para o fortalecimento da evidência científica dessa prática, abrindo caminho para futuras investigações que aprofundem o conhecimento sobre os mecanismos de ação e os efeitos terapêuticos das diversas técnicas de massagem, consolidando-a sua eficácia na promoção da saúde e do bem-estar.

## REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, S. D. **Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.
- BERTOJA, V. G.; TOKARS, E. **Os benefícios da massagem relaxante**. Paraná: Universidade de Tuiuti, 2017.
- BRAUN, M. B.; SIMONSON, S. **Introdução à Massoterapia**. Barueri: Manole, 2017.
- CASSAR, M. P. **Manual de Massagem Terapêutica**. Barueri: Manole, 2020.
- DEBONA, C.L. **Benefícios da Massagem relaxante**. São Paulo: Senac, 2017.
- DONATELLI, S. **A linguagem do toque: a massoterapia ocidental e oriental**. São Paulo: Roca, 2015.
- DUARTE, H. **A origem da massagem**. Barueri: Manole, 2019.
- GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa**. São Paulo: Editora Globo, 2015.
- GOMES, C. F. **Técnicas clássicas e modernas de massoterapia**. Nova Odessa: Napoleão, 2017.
- SANTOS, M.D.R.; SILVA, J.L.D. **Guia de massagem relaxante**. São Paulo: Pensamento, 2015.
- SILVA, M. E. S. **Impactos da Covid-19 no cotidiano do profissionais de saúde**. São Paulo: Editora Senac, 2023.
- SOGAB. ESCOLA DE MASSOTERAPIA SOGAB. **Apostila Principal de Introdução à Massoterapia**. 2012.
- SOUSA, A.P.O.; OLIVEIRA, S.N.; FARIA, W.J.J. **Massagem relaxante: os benefícios para o estresse**. 2020. 13 f. TCC (Tecnólogo em Estética e Cosmética) – Faculdade Evangélica de Ceres, Ceres-GO, 2020.
- VERSAGI, C.M. **Protocolos terapêuticos de massoterapia: Técnicas passo a passo para diversas condições clínicas**. São Paulo: Editora Manole Saúde, 2015.