

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

**ELZELI MENDES NÁPOLIS DE ASSUNÇÃO  
NATIELY MOURA ORMANDES**

**MASSAGEM RELAXANTE: SEUS BENEFÍCIOS**

**IPORÁ-GO  
2024**

**ELZELI MENDES NÁPOLIS DE ASSUNÇÃO  
NATIELY MOURA ORMANDES**

## **MASSAGEM RELAXANTE: SEUS BENEFÍCIOS**

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 das Tecnólogas em Estética e Cosmética.

Orientador: Prof. Me. Geomar Souza Alves

### **BANCA EXAMINADORA**

---

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

---

Prof. Me. Francielle Moreira Rodrigues  
Examinadora

---

Prof. ESP. Zilta Monteiro dos Santos  
Examinadora

**IPORÁ-GO**

**2024**

## MASSAGEM RELAXANTE: SEUS BENEFÍCIOS

### RELAXING MESSAGE: IT'S BENEFITS

*Elzeli Mendes Nápolis de Assunção<sup>1</sup>*

*Natiely Moura Ormandes<sup>2</sup>*

*Geomar Souza Alves<sup>3</sup>*

#### RESUMO

**Introdução:** A massagem relaxante além de promover bem estar e conforto emocional também proporciona equilíbrio do estresse e ansiedade. Definida como aglomerado de movimentos manuais ela atende necessidades de pontos específicos incentivando a circulação e mobilidades. **Objetivo:** Verificar a eficácia da técnica de massagem relaxante em pacientes com dores crônicas e musculares e sua recuperação. **Material e Método:** Trata-se de uma revisão bibliográfica de literatura. A busca dos artigos foi realizada através das bases de dados eletrônicos, sendo incluídos estudos que abordaram a utilização da massagem relaxante como técnicas de recuperação muscular e mental. **Resultados:** Os autores confirmam que a massagem relaxante é uma tecnica que apresenta resultados e proporciona alívio de dor, ela pode influenciar diretamente no sistema imunitário gerando respostas positivas nos indivíduos. **Conclusão:** O presente trabalho concluiu que desde origens da massoterapia, percebeu-se que a sua prática se utilizou para promover bem-estar aos indivíduos, contudo pode-se notar os benefícios promovidos pelas massagens e um melhor funcionamento do corpo, proporcionando recuperação.

Palavras-chave: massagem terapêutica, massagem relaxante e massagem nas doenças

<sup>1</sup> Graduação Técnico em Estética e Cosmética pelo Centro Universitário de Iporá- UNIPORÁ, GO. Email: [elzeli.mendes@hotmail.com](mailto:elzeli.mendes@hotmail.com)

<sup>2</sup> Graduação técnico em Estética e Cosmética pelo Centro Univercitário de Iporá -UNIPORÁ,GO. Email: [mouraormandes123@gmail.com](mailto:mouraormandes123@gmail.com)

<sup>3</sup> Orientador, Mestre em Química pela Univercidade Federal de Jataí. Email: [geomargsa7@gmail.com](mailto:geomargsa7@gmail.com)

## ABSTRACT

**Introduction:** Relaxing massage, in addition to promoting well-being and emotional comfort, also provides balance to stress and anxiety. Defined as a cluster of manual movements, it meets the needs of specific points, encouraging circulation and mobility. **Objective:** To verify the effectiveness of the relaxing massage technique in patients with chronic and muscular pain and their recovery. **Material and Method:** This is a bibliographic review of literature. The search for articles was carried out through electronic databases, including studies that addressed the use of relaxing massage as a technique for muscular and mental recovery. **Results:** The authors confirm that relaxing massage is a technique that produces results and provides pain relief. It can directly influence the immune system, generating positive responses in individuals. **Conclusion:** This study concluded that since the origins of massage therapy, it has been noted that its practice has been used to promote well-being to individuals; however, it is possible to note the benefits promoted by massages and better functioning of the body, providing recovery.

Keywords: therapeutic massage, relaxing massage and massage in diseases

## 1 INTRODUÇÃO

A massagem relaxante além de promover bem estar e conforto nas disfunções emocionais ela também proporciona equilíbrio do estresse, ansiedade, angustia e insônia auxiliando positivamente o trabalho do psicoterapeuta (FERREIRA; MATOS, 2022). Estes mesmos autores afirmam que a massagem proporciona equilíbrio entre corpo e mente pelas técnicas realizadas com movimentos manuais, como rolamento, fricção, amassamento, percussão, deslizamento, vibração e agitação.

Definida como um aglomerado de movimentos a massagem de mãos leves ou com mais pressão atende as necessidades de pontos específicos, como tendões, músculos, articulações e ligamentos, incentivando a circulação e mobilidade (FARIA; OLIVEIRA; SOUSA, 2020). São inúmeros os benefícios, o controle do estresse e da ansiedade, alívio das dores musculares, auxilia na melhora da circulação sanguínea,consequentemente aliviando a pressão arterial em pacientes hipertensos, alívio de dores de cabeça, inchaços e no cansaço (ANDRADE; *et al*, 2020).

Em um estudo de Gondim e Almeida (2017) sobre pacientes portadores de fibromialgia, foi visto que a massagem teve grande efeito na melhoria da dor, ansiedade e insônia. Os métodos utilizados no tratamento foram drenagem linfática, liberação miofascial e outros movimentos leves e favorecendo os tecidos musculares,sendo assim ativando a circulação e desativando os pontos de gatilho, como consequência foi

observado o relaxamento musculoesquelético.

Podemos observar que a prática da massagem é uma forma tradicional que vem sendo aperfeiçoada e gera resultados como relaxamento muscular, nutrição e oxigenação dos tecidos, dentre outros, é um protocolo terapêutico que proporciona eficiência nas mais diversas fisiopatologias, resultando em bem estar físico e psíquico(GONDIM; ALMEIDA, 2017).

Portanto, o trabalho desempenhado pela massagem relaxante torna-se importante no tratamento de depressão, ansiedade, dores crônicas, insônia, má circulação, dores musculares, dentre outras. O objetivo do presente estudo foi conhecer os benefícios através da massagem relaxante e observar os efeitos benéficos nos pacientes (FERREIRA; MATOS, 2022).

Dentre os efeitos da massagem relaxante, podendo destacar uma melhora na oxigenação celular, transporte de nutrientes e vasodilatação, os efeitos também são observados no sistema nervoso onde a massagem com duração de 10 a 15 minutos ativa o relaxamento influenciando a liberação de substâncias neuroquímicas e elevando seus níveis (SILVA, 2021).

Assim, o exposto presente estudo frisou responder a seguinte pergunta: como a massagem relaxante pode trazer como benefícios para os indivíduos que sofre com dores? Podemos observar que uma possível hipótese à referida indagação seria que: as massagens relaxantes podem ser introduzidas nos tratamentos médicos, por ajudar contribuindo com o bem estar e trazendo qualidade de vida.

Contudo, a pesquisa sobre o tratamento com a massoterapia em pacientes portadores de doenças psicológicas, físicas e/ou dores musculares torna-se relevante, sendo assim o objetivo do seguinte estudo foi conhecer e relacionar as causas onde levam o paciente a procurar a massagem, descrevendo os benefícios e hormônios estimulados através da massagem (FARIA; OLIVEIRA; SOUSA, 2020) (FERREIRA; MATOS, 2022).

## **1.1 REVISÃO TEÓRICA**

As técnicas da massagem, utilizadas com a pressão dos dedos e das mãos em pontos específicos do corpo, podem trazer ao paciente alívio e prevenir, identificar e tratar enfermidades dolorosas de origem física e problemas psicológicos. Dentre as técnicas pode-se observar a estimulação do sistema nervoso, quando facilita a liberação de endorfinas, gerando bem-estar e relaxamento, por resposta da redução das ondas cerebrais (ANDRADE; *et al*, 2020).

A depressão está associada a vários sintomas como insônia, fadiga, ansiedade, alterações de humor, infelicidade, apatia, autoestima baixa, dentre outros, contudo podendo afetar a qualidade de vida do indivíduo (FERREIRA; MATOS, 2022). E a fibromialgia definida como dor profunda abrange os sintomas como rigidez muscular, sensibilidades, queimação, formigamentos, dormências, cansaço, mal-estar físico e psicológico, sendo assim, gerando mau humor, depressão e ansiedade (GONDIM; ALMEIDA, 2017).

O toque na massagem gera efeitos positivos e acalma os sentimentos e estimula o afeto, pois durante a massagem o corpo libera substâncias neuroquímicas como endorfina e serotonina, gerando sensação de prazer. Segundo estudos científicos, foi comprovado que a dor crônica pode levar a irritação e depressão, contudo o massoterapeuta tendo uma visão geral e holística do caso a ser tratado e do indivíduo, irá tratar seu paciente em níveis corporal, mental e espiritual (CARVALHO; ALMEIDA, 2018).

Conforme é apontado na literatura, Hipócrates estudou e acreditava que a massagem era uma direção centrífuga, com novos estudos observaram que o seu movimento era centrípeta. Contudo, puderam observar que a massagem poderia ser introduzida nos tratamentos médicos. Outros estudiosos observaram que os deslizamentos leves deveriam ser feitos na direção centrífuga, já os de mais pressão na direção centrípeta defendeu Ling, para Mennell os centrípetos deveriam ser para movimentos mais profundos, assim iriam auxiliar o bom funcionamento do sistema venoso e linfático (CARVALHO; ALMEIDA, 2018).

Carvalho e Almeida (2018) apontam que conforme a massagem vai sendo realizada no paciente, o corpo começa a ter respostas positivas como: melhora na fadiga, relaxamento dos nervos, reduzindo a agitação mental, melhorando a flexibilidade e coordenação motora, combatendo a insônia e auxiliando na regeneração celular. Após a massagem é observado a sensação de tranquilidade, leveza e vigor instantaneamente.

## **2 MATERIAL E MÉTODOS**

O presente estudo constitui-se de uma revisão de literatura, a coleta de dados foi realizada por meio de busca online publicações em língua portuguesa tendo como base de dados Revistas, Enciclopédias e google acadêmico utilizou-se as seguintes palavras chaves: massagem terapêutica, massagem relaxante, massagem e o estudo do cérebro e

massagem nas doenças, compreendendo o período de 2017 a 2022.

Após o levantamento bibliográfico, onde representou esclarecimento científico, foi realizada a leitura exploratória do material encontrado, seleção das informações obtidas e este contribuiu para o pesquisador coletar dados para sua pesquisa e definir seu ponto de vista conforme descrito pelo autor.

A presente revisão de literatura foi elaborada nos meses de agosto a outubro de 2024. Contudo o trabalho de pesquisa foi apresentado em novembro na Semana Empreendedora do Centro Universitário de Iporá – Uniporá.

Definida uma temática, a revisão bibliográfica esclarece por meio de trabalhos científicos e conhecimentos conceituados acessíveis. Deste modo contribuindo ao pesquisador coletar informações para sua pesquisa propondo um ponto de vista de acordo com os trabalhos científicos, adquirindo informações, identificando as teorias fundamentadas, averiguando, comentando e abordando as informações fornecidas pelo autor (GONDIM; ALMEIDA, 2017).

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os dados deste trabalho foram obtidos através de revisões bibliográficas, foi por meio da análise destes artigos que surgiu a ideia de criar o tema “Massagem Relaxante: seus benefícios”, vi a necessidade de descrever sobre esse tema, devido a importância da massagem em jovens, adultos e idosos que sofrem com transtornos mentais e dores musculares.

Todos os autores pesquisados nos principais artigos selecionados, confirmam que a massagem relaxante é uma técnica que apresenta resultados satisfatórios nos tratamentos, pois elas liberam endorfinas que proporciona sensação de alívio da dor, bem estar, o cortisol responsável pela redução dos níveis de estresse e ansiedade (GONDIM; ALMEIDA, 2017).

Para Carvalho e Almeida 2018, a massagem pode influenciar diretamente no sistema imunitário do indivíduo, e com as manobras feitas com as mãos agem profundamente na pele, gerando uma resposta positiva e como resposta ao sistema imunológico fortalecido a qualidade de vida apresenta melhora.

Por meio do estudo de Faria, Oliveira e Sousa (2020), foi possível demonstrar que a massagem é uma terapia de práticas antigas, que vem através dos séculos mostrando suas

técnicas e benefícios, demonstrando atualmente por vários estudos que promove um bem-estar nos indivíduos que busca tratamento por meio da massagem.

## **4 CONCLUSÃO**

Através do presente trabalho concluiu que desde origens da massoterapia, percebeu-se que a sua prática era usada para promover bem-estar aos indivíduos. Muitas técnicas sofreram melhorias e evoluções com o passar do tempo para atender as necessidades.

Contudo pode-se notar que existem diversos benefícios promovidos através das massagens que vão além dos relaxamentos, mas também podendo proporcionar um melhor funcionamento do corpo, gerando a recuperação. Os tecnólogos em estética devem se preparar para trazer aos pacientes uma recepção com sentimentos de empatia, ouvindo e cuidando de suas queixas.

O diagnóstico médico é de suma importância para ocorrer uma boa indicação clínica possibilitando práticas integrativas e complementares como a massoterapia. Sendo aliados a medicina o massoterapeuta poderá gerar ao paciente bem estar no tratamento de doenças e aumentando a qualidade de vida durante o processo.

Concluindo como resultados através dos estudos que a massoterapia com suas manobras agindo nas camadas da pele influencia diretamente no sistema imunitário trazendo como consequência uma melhor qualidade de vida ao indivíduo.



## REFERÊNCIAS

ANDRADE, M. D. G; PEREIRA, M. M. V. J; SILVA, P. P. M; PEREIRA, R. J. **Benefícios físicos e mentais da massagem terapêutica.** ENCICLOPÉDIA BIOSFERA, Centro Científico Conhecer - Goiânia, v.17 n.32; p. 134 – 135, 2020. Disponível em: <https://www.conhecer.org.br/enciclop/2020B/beneficios.pdf> Acesso em: 10 set. 2024

CARVALHO, R. J.; ALMEIDA, M. A. P. T. Efeitos da massoterapia sobre o sistema imunológico. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 12, n. 40, 2018. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1118/1634> Acesso em: 20 set. 2024.

FARIA, W. J. J; OLIVEIRA, S. N; SOUSA, A. P. O. **Massagem relaxante: os benefícios para o estresse.** Faculdade Evangélica de Ceres, Morada Verde – GO, p.5,2020.Disponível em:<https://rincon061.org/bitstream/aee/9537/1/MASSAGEM%20RELAXANTE%20OS%20BENEF%20CIOS%20PARA%20O%20ESTRESSE.pdf> Acesso em: 6 set. 2024.

FERREIRA, T. V; MATOS, M. R. D. O benefício da massagem relaxante para jovens com depressão. **Revista Saúde dos Vales**, v. 1, n. 1; p. 5, 2022. Disponível em: <https://rincon061.org/bitstream/aee/9537/1/MASSAGEM%20RELAXANTE%20OS%20BENEF%20CIOS%20PARA%20O%20ESTRESSE.pdf> Acesso em: 22 ago. 2024.

GONDIM, S. S; ALMEIDA, M. A. P. T. Os efeitos da massagem terapêutica manual em pacientes com a síndrome da fibromialgia. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v.11, n. 39; p. 337 - 338, 2017. Disponível em:<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/994/1422> Acesso em: 11 set. 2024.

SILVA, A. P. V. **Efeitos da Massagem no Alívio do Estresse e Ansiedade:** revisão de literatura. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnologia em Massoterapia) – Instituto Federal do Paraná, Curitiba, 2021. Disponível em: [https://ifpr.edu.br/curitiba/wp-content/uploads/sites/11/2021/11/ALINE-PEREIRA\\_EFEITOS-DA-MASSAGEM-NO-ALIVIO-DO-ESTRESSE-E-ANSIEDADE.pdf#%3A~%3Atext%3DResumo%3A%20Grande%20parte%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o%20brasileira%20sofre%20nas%20bases%20de%20dados%20SciELO%20e%20PubMed%20e](https://ifpr.edu.br/curitiba/wp-content/uploads/sites/11/2021/11/ALINE-PEREIRA_EFEITOS-DA-MASSAGEM-NO-ALIVIO-DO-ESTRESSE-E-ANSIEDADE.pdf#%3A~%3Atext%3DResumo%3A%20Grande%20parte%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o%20brasileira%20sofre%20nas%20bases%20de%20dados%20SciELO%20e%20PubMed%20e). Acesso em: 25 ago. 2024.