

**Comunicado Breve/Short Communication****OS EFEITOS DA MASSOTERAPIA SOBRE O ESTRESSE FÍSICO E PSICOLÓGICO**

Miguel Fernandes de Abreu<sup>1</sup>, Telma Ferreira de Souza<sup>1</sup>, Diego Santos Fagundes<sup>2</sup>.

1. Graduado em Fisioterapia.

2. Graduado em Fisioterapia, Doutor em Farmacologia pela Universidad de Zaragoza Espanha.

**RESUMO**

A massoterapia é um dos recursos humanos utilizados para obter efeitos terapêuticos desde os primórdios da humanidade e nos dias atuais reconhecida entre os profissionais da Saúde como um excelente recurso eficaz no tratamento do estresse. Os benefícios da massoterapia vão além do relaxamento influenciando sobre o organismo em âmbito mecânico, neural, fisiológico e químico. A massagem bem aplicada de forma adequada, 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. Conclui-se que a massoterapia exerce efeitos benéficos no organismo e ajuda no combate do estresse.

**Palavras-chave:** Massoterapia, Terapias Manuais e Estresse.

**ABSTRACT**

The massage is a human resources used for therapeutic purposes since the beginnings of humanity and today recognized among health professionals an as excellent resource effective in treating stress. The benefits of massage go beyond the relaxation influence on the body part mechanical, neural, physiological and chemical. The massage and applied properly and with rhythmic pressure on the dermis in line with the physiological response of the body, provides satisfactory results. The goal of clarifying the physiological effects of massage the body and mechanism of action on the stress. It is concluded that massage therapy has beneficial effects in the body and helps fight stress.

**Keywords:** Massage Therapy; Manual Therapies; Stress.

Este estudo tem o objetivo de esclarecer os efeitos fisiológicos da massoterapia sobre o organismo e o mecanismo de ação sobre o estresse, apresentando de maneira sucinta as respostas fisiológicas do organismo inerentes à prática massoterapêutica.

Nos dias atuais a massoterapia tem sido reconhecida entre os profissionais da Saúde como um excelente recurso na prevenção das dores, do cansaço físico e mental,

considerada uma das terapias mais eficazes no tratamento do estresse. Por se tratar de um recurso manual não invasivo que atua proporcionando melhoria na circulação sanguínea e linfática, melhorando o metabolismo, aliviando tensões e proporcionando bem estar físico e mental (SEUBERT; VERONESE, 2008).

Os indivíduos que procuram os serviços de massagem terapêutica geralmente se queixam de dor muscular,

**Comunicado Breve/Short Communication**

cansaço físico, ansiedade, preocupação e principalmente de estresse, que, é o resultado de todas as reclamações anteriormente citadas (CLAY, 2008). Pesquisas sugerem que patologias de origem genética, traumática ou até mesmo neurológica desencadeiem alterações psicoemocionais (SEUBERT; VERONESE, 2008).

A metodologia desta pesquisa trata-se de uma revisão de literatura específica, relativa e atual sobre os efeitos fisiológicos da massoterapia sobre o estresse.

Foram recuperados 36 artigos que abordavam o tema, mas apenas 07 artigos (19, 44%) atenderam os critérios de inclusão estabelecidos para esta revisão, ou seja, publicações na íntegra nos idiomas português e Inglês publicados entre os anos de 2001 a 2011. Excluíram-se os artigos duplicados ou encontrados em mais de uma fonte indexadora. As fontes bibliográficas pesquisadas foram: BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), PUBMED (U.S. National Library of Medicine National Institutes Health), livros da Biblioteca Julio Bordignon da Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA, em Ariquemes/RO e livros de acervo próprio. Como estratégia para a busca de referencial bibliográfico utilizou-se os Descritores Controlados em Ciência da Saúde (DeCS), como massoterapia/

Massage therapy;, Estresse/ Stress, Técnicas Manuais/ Manual Therapies.

A definição de estresse é compreendida como uma resposta do organismo tanto na área física quanto psicológica causada por alterações psicofisiológicas atuando sobre o indivíduo quando este se depara com situações que lhe proporcionem medo, excitação, confusão, raiva ou até mesmo que lhe provoque muita tristeza. As pessoas mais propensas a sofrer com o estresse são aquelas com hipersensibilidade do sistema límbico, sem esquemas para enfrentar situações adversas (MONTE NERO, 2009).

Massoterapia pode ser definida como a aplicação de diversas técnicas manuais que visam proporcionar o alívio do estresse através da mobilização de estruturas variadas que estimulam o organismo promovendo analgesia, diminuindo edemas e melhorando a funcionalidade do organismo como um todo (CASSAR, 2001; SKILLGATE et al., 2010)

Em relação ao histórico da massoterapia existem relatos de que por volta do ano de 1780 d. C., na Índia, a massagem já era utilizada e a maioria das comunidades européias já utilizavam esse recurso por volta de 1800 d. C., sendo citada nos registros médicos mais antigos, sendo uma história complexa e longa. Alguns historiadores acreditam que sua origem vem desde a pré-

**Comunicado Breve/Short Communication**

história. As grandes civilizações da idade antiga, como a egípcia, persa e japonesa descreveram o uso da massagem associada a banhos com ervas.

Já na idade média com o avanço do conhecimento científico possibilitaram a compreensão dos efeitos dessas técnicas milenares. A contribuição de Pehr Henrik Ling (1776-1839) ao criar sua própria técnica e exercícios influenciou positivamente na divulgação da massagem e obteve reconhecimento internacional. Outros personagens da história desenvolveram sua técnica como Mezger (1839-1909), e em 1984, na Inglaterra, quatro mulheres fundaram a Society of Trained masseuses que aumentou o número de praticantes para mais de 5000, durante a I Guerra mundial, fundindo-se com o Instituto de Massagem e Exercícios Terapêuticos em Manchester (CASSAR, 2001)

Atualmente existem estudos que comprovam o aumento da procura pelos serviços da medicina alternativa com maior destaque para a massoterapia, a acupuntura e a terapia holística e atualmente o interesse de profissionais da saúde como médicos e enfermeiros estão interessados nas terapias alternativas e até mesmo já encaminham pacientes à esses profissionais (SALOMONSEN et al., 2001; THIAGO, 2010).

Os benefícios da massoterapia vão além do relaxamento, seus efeitos

benéficos têm grande influência sobre o organismo de âmbito mecânico, neural, fisiológico e químico, estando estes intimamente relacionados entre si e a fatores emocionais. a massagem atua diretamente sobre a epiderme, estimulando as glândula sebáceas e sudoríparas, melhorando sua resposta fisiológica, aumentando a permeabilidade dos poros, potencializando a micro-circulação, hidratando a pele, aumentando a produção de elastina e conseqüentemente a elasticidade da pele e das estruturas adjacentes. Atua também nas terminações nervosas sensitivas, diminuindo a hipersensibilidade aliviando dores. Após retirada de gesso decorrentes de fraturas, a massagem atua produzindo a descamação das células mortas e na eliminação de possíveis aderências (CASSAR, 2001; SKILLGATE et al., 2011).

A massagem estimula os mecanorreceptores da pele do tipo "A" que tem rápida adaptação aos estímulos e respondem descarregando o potencial de ação levando a sensações de toque, vibração e cócegas ou tipo "B", de lenta adaptação e, enquanto houver estímulo provocam sensação de pressão. sendo que estes podem se apresentar como terminações livres, corpúsculos de Paccini, de Ruffini, de Meisner, órgão

**Comunicado Breve/Short Communication**

tendinoso de Golgi e o fuso muscular (FACHINI, 2009).

As técnicas massoterapêuticas envolvem múltiplos mecanismos neurofisiológicos destacando-se a analgesia, a diminuição dos espasmos musculares, melhoria do controle motor sendo que estes efeitos parecem estar interligados aos efeitos analgésicos (NOGUEIRA, 2008).

A manipulação sobre os tecidos diminui as tensões musculares, estimulando serotonina e histamina que são vasodilatadores, aumentando o aporte sanguíneo e linfático, ativando os termorreceptores e alterando a permeabilidade da membrana (CASSAR, 2001; CLAY, 2008), permitindo a absorção de nutrientes, hidratando as células e aumentando os níveis de oxigênio circulante e, no sistema linfático atua diretamente estimulando o sistema imunológico proporcionando a renovação das células de defesa, acelerando a circulação linfática e a capacidade de filtração e absorção dos capilares sanguíneos e indiretamente aumentando a excreção, descongestionando o interstício retornando-os a circulação e eliminando o excesso, entre eles o ácido lático e ácido úrico (BORGES, 2006).

Massagens leves, com movimentos lentos e rítmicos diminuem o tônus muscular, relaxando a musculatura de forma global, que será registrado pelo córtex cerebral que

enviará informações ao cérebro que reduz o envio de estímulos motores para às fibras intra fusas do fuso muscular, diminuindo sua sensibilidade, resultando no rebaixamento das contrações reflexas extra fusas trazendo como consequência o relaxamento e o alívio de dores, acalmado o indivíduo (CASSAR, 2001; CLAY, 2008; DREEBEN, 2009).

Apesar dos efeitos da massoterapia ainda ser questionado no meio científico, podem ser encontradas na literatura muitas evidências da eficácia dessa prática com relatos de profissionais com conhecimento teórico prático das respostas neurofisiológicas no organismo humano. A massagem bem aplicada de forma adequada, rítmica e com a pressão sobre a derme consonante com a resposta fisiológica do organismo, proporciona resultados satisfatórios, trazendo alívio de dores, tensões nervosas, acalmado o indivíduo e baixando o nível de estresse. Conclui-se que a massoterapia exerce efeitos benéficos no organismo e ajuda no combate do estresse.

Sugerem-se novas pesquisas com fins de elucidar os efeitos da massoterapia sobre o estresse possibilitando o desenvolvimento de protocolos de tratamento com terapias manuais cada vez mais eficazes.

**Comunicado Breve/Short Communication****REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. BORGES, F.S. **Dermato-funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas** cap. 17 p 354-355, São Paulo, Phorte, 2006.
2. CASSAR, M. P. **Manual De Massagem Terapêutica Barueri**, São Paulo, Manole, 2001.
3. CLAY, J.H.; POUNDS, D.M.- **Massoterapia clinica - integrando anatomia e tratamento**, Barueri, São Paulo, Manole, 2008.
4. DREEBEN, O.: Mds- **Manual de sobrevivência para fisioterapia**, Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 2009.
5. FACHINI, J. **Efeitos Neurofisiológicos da Massagem Terapêutica**, 2009. Disponível em: <<http://www.artigonal.com/medicina-artigos>>. Acesso em: 13/Nov/2011.
6. MONTE NERO, D.S. **Efeitos das Técnicas Manuais de Massagem Sobre o Nível de Estresse Percebido de Indivíduos Idosos**. Disponível em:<<http://www.uefs.br/portal/colegiados/educacao-fisica/menus/monografias/2009>>. Acesso em: 13/Nov/2011.
7. NOGUEIRA. L.A.C. Neurofisiologia da Terapia Manual. **Rev. Fisiot. Bras.** V. 9 n 6 p. 414-421, 2008.
8. SALOMONSEN, L. J. et al. **Use Of Complementary And Alternative Medicine At. Norwegian an Danish hospitals**, 2001. Disponível em :<<http://WWW.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3033860/?tool=pubmed>>. Acesso em: 13/nov./2011.
9. SEUBERT, F.; VERONESE, L. A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicologias In: **Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil: Latino-América, VIII, II, 2008. Curitiba ISBN – 978-85-8769-13-2**. Disponível em:<<http://www.centroreichiano.com.br>>. Acesso em: 12/nov./2011.
10. SKILLGATE, E. et al., **The long-term effects of naprapathic manual therapy on back and neck pain- Results from a pragmatic randomized**, 2010. Disponível em:<<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2836280/?tool=pubmed>>. Acesso em: 12/nov./2011.
11. THIAGO S. C. S. Percepção de médicos e enfermeiros da Estratégia de Saúde da Família sobre terapias complementares, 2010. **Rev. Saúde pública** 2011;45(2):249-57.