

Benefícios da massoterapia anti-estresse na melhoria da saúde

Benefits of anti-stress massage therapy in improving health

Beneficios de la terapia de masaje antiestrés para mejorar la salud

Marcia Bastos Couto¹, Rose Mary Costa de Andrade Silva², Eliane Ramos Pereira³, Sandra Conceição Ribeiro Chicharo⁴, Sueli Maria Refrande⁵, Ligia D'arc Silva Rocha Prado⁶

Como citar esse artigo. Couto MB, Andrade Silva RMC, Pereira ER, Chicharo SCR, Refrande SM, Prado LDSR. Benefícios da massoterapia anti-estresse na melhoria da saúde. Rev Pró-UniversUS. 2023; 14(2) Suplemento;61-65.



Resumo

Introdução: O estudo busca identificar nos debates adjacentes os benefícios da massoterapia como coadjuvante contra o estresse. Estudos comprovam que a massoterapia gera efeitos relaxantes no corpo e acalma a mente agindo de maneira natural contra o desequilíbrio emocional tornando-se preventiva e anti-estresse. **Objetivo:** Identificar na literatura científica os benefícios da massoterapia para melhoria da saúde. **Método:** Revisão integrativa de literatura para identificar os benefícios da massoterapia na melhoria da saúde, as buscas foram realizadas nas bases de dados Scielo, Medline e Pubmed, artigos em português, espanhol e inglês disponíveis online, caracterizar a pesquisa pelos seguintes descritores massoterapia e anti-estresse. A descrição dos dados incluiu um breve levantamento bibliográfico de pesquisas qualitativas. **Resultados:** Os resultados apresentam diferentes tipos de massagens aplicadas por meio de técnicas específicas para prevenção da ansiedade e estresse. Observou o estresse como fator predominante causador de doenças psicológicas presente na sociedade contemporânea e afeta profissionais de saúde. **Considerações finais:** A massoterapia torna-se preventiva nos sintomas de ansiedade, depressão, dores lombares, cervicais e musculares, entre outras doenças. Recomenda-se sessões de massagens para aliviar as tensões, prevenir o anti-estresse e promover constante sensação de bem-estar. Identificaram-se diferentes técnicas de massagens atuando na melhoria da saúde.

Palavras-chave: AMassoterapia; Anti-estress; Massagem.

Abstract

Introduction: The study seeks to identify, in adjacent debates, the benefits of massage therapy as an adjunct against stress. Studies prove that massage therapy generates relaxing effects on the body and calms the mind, acting naturally against emotional imbalance, becoming preventive and anti-stress. **Objective:** To identify in the scientific literature the benefits of massage therapy for improving health. **Method:** Integrative literature review to identify the benefits of massage therapy in improving health, searches were carried out in the Scielo, Medline and Pubmed databases, articles in Portuguese, Spanish and English available online, characterizing the research by the following descriptors massage therapy and anti-stress. The data description included a brief bibliographic survey of qualitative research. **Results:** The results show different types of massages applied using specific techniques to prevent anxiety and stress. Stress was observed as the predominant factor that causes psychological illnesses present in contemporary society and affects health professionals. **Final considerations:** Massage therapy becomes preventive in symptoms of anxiety, depression, back, neck and muscle pain, among other diseases. Massage sessions are recommended to relieve tension, prevent anti-stress and promote a constant feeling of well-being. Different massage techniques were identified, acting in the improvement of health.

Keywords: Massage therapy; Anti-stress; Massage.

Resumen

Introducción: El estudio busca identificar, en debates adyacentes, los beneficios de la masoterapia como coadyuvante contra el estrés. Los estudios prueban que la masoterapia genera efectos relajantes en el cuerpo y calma la mente, actuando naturalmente contra el desequilibrio emocional, convirtiéndose en preventivo y antiestrés. **Objetivo:** Identificar en la literatura científica los beneficios de la masoterapia para mejorar la salud. **Método:** Revisión integrativa de la literatura para identificar los beneficios de la masoterapia en la mejora de la salud, se realizaron búsquedas en las bases de datos Scielo, Medline y Pubmed, artículos en portugués, español e inglés disponibles en línea, caracterizando la investigación por los siguientes descriptores masoterapia y anti-estrés. La descripción de los datos incluyó un breve relevamiento bibliográfico de la investigación cualitativa. **Resultados:** Los resultados muestran diferentes tipos de masajes aplicados mediante técnicas específicas para prevenir la ansiedad y el estrés. El estrés se observó como el factor predominante que causa enfermedades psicológicas presentes en la sociedad contemporánea y afecta a los profesionales de la salud. **Consideraciones finales:** La masoterapia se convierte en preventiva en síntomas de ansiedad, depresión, dolor de espalda, cuello y músculos, entre otras enfermedades. Se recomiendan sesiones de masaje para aliviar la tensión, prevenir el estrés y promover una sensación constante de bienestar. Se identificaron diferentes técnicas de masaje, actuando en la mejora de la salud.

Palabras clave: Masoterapia; Anti estrés; Masaje.

Afiliação dos autores:

¹Discente (Pós-Graduação Mestrado Profissional Enfermagem Assistencial) Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, RJ, Brasil. E-mail: marciabastos@id.uff.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0114-8691>

²Docente do Curso de Pós-Graduação Mestrado Profissional Enfermagem Assistencial. Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, RJ, Brasil. E-mail: roserosauff@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6403-2349>.

³Docente do Curso de Pós-Graduação Mestrado Profissional Enfermagem Assistencial. Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, RJ, Brasil. E-mail: elianeramosuff@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9690-9953>

⁴Discente (Pós-Graduação Mestrado Profissional Enfermagem Assistencial) Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, RJ, Brasil. E-mail: sandracrichicharo@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1487-0088>

⁵Discente (Pós-Graduação Mestrado Profissional Enfermagem Assistencial) Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, RJ, Brasil. E-mail: susurefrande@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1862-3455>

⁶Discente (Pós-Graduação Mestrado Profissional Enfermagem Assistencial) Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, RJ, Brasil. E-mail: enfalgiaprado@hotmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9690-9953>

* Email de correspondencia: marciabastos@id.uff.br

Recebido em: 25/04/23. Aceito em: 11/07/23.

Introdução

Na conjuntura social contemporânea existem inúmeros fenômenos confrontadores da tranquilidade e do equilíbrio emocional. Sobretudo, o modo de vida do sujeito moderno, que coloca à vista a própria vulnerabilidade social, física e emocional. Esses elementos transitam socialmente acompanhados na rotina apressada da população, e estão alinhadas as situações adversas enfrentadas por profissionais que atuam na saúde pública, dos grandes centros urbanos. Evidencia-se os diferentes trabalhos comprometedores da saúde física e emocional desses trabalhadores, por isso, essa rotina exagerada eleva de maneira significativa os níveis de estresse.

Nas análises abstraídas de pesquisas publicadas conforme dados descritos acima, percebe-se a comprovação dos efeitos da massoterapia para equilíbrio mental, a saúde do organismo como todo, retardando os efeitos inflamatórios do corpo e promovendo estabilidade do sistema imunológico¹. Estudos apresentam os benefícios da aplicação das técnicas massoterápicas avaliando os resultados na melhoria da saúde. Diversos pesquisadores são enfáticos, quando afirmam que a massoterapia auxilia na diminuição dos níveis de estresse, funcionando de forma preventiva e antiestresse.

Identifica-se que o estresse atinge trabalhadores em diferentes profissões tais como: médicos, enfermeiros, bem como demais trabalhadores da saúde. Estes são fatores identificados como causadores de estresse e aparecem em forma de dores e tensões levando a desenvolver doenças psicossomáticas. O estresse incide no desalinhamento mental e aumenta com as incertezas sociais, o excesso ou a falta de trabalho, e tudo isso leva ao desconforto físico e mental. Pesquisas nas áreas da saúde mental e emocional mostram que o número de pessoas estressadas é crescente².

Elementos estressores mais sobressalentes na rotina de enfermeiros por exemplo, ganham reforços dos movimentos corporais repetitivos por vários trabalhadores. Estes são geradores de tensões e “quando não liberados transformam-se em dores crônicas, criando rigidez no corpo e bloqueios à livre circulação dos fluidos corporais”^{3:3} isso favorece o aparecimento de doenças que afetam principalmente o sistema nervoso central e a medula espinhal, prejudicando o sistema parassimpático, parte responsável pelas emoções das pessoas.

O estudo aponta para os benefícios da massoterapia antiestresse na melhoria da saúde. Entende-se que para reverter o estresse, a ansiedade e diminuir as sensações negativas, tem-se a massoterapia como facilitadora de bem-estar físico e emocional. As sessões de massagem descarregam e diminuem as tensões, facilita a circulação do sangue, bem como oxigena as

células no corpo diminuindo o estresse². Compreende-se os efeitos da massoterapia como coadjuvantes para o antiestresse.

O estudo busca identificar nos debates adjacentes os benefícios da massoterapia como coadjuvante contra o estresse.

Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa. A pesquisa foi realizada no dia 20 de maio de 2021, via internet por meio de buscas realizadas nas bases de dados Scielo, Medline e Pubmed, artigos em português, espanhol e inglês disponível online, por fim caracteriza-se a pesquisa conforme os seguintes descritores massoterapia e antiestresse. Foram utilizados descritores controlados, Descritores em Ciências da Saúde (DECS) que foram combinados entre si com o conector booleano *OR*, dentro de cada conjunto de termos da estratégia PICO e, em seguida, cruzados com o conector booleano *AND*.

Na segunda etapa, foi realizada a busca das literaturas. A pesquisa dos dados foi realizada por meio das plataformas: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), onde se encontram disponíveis dados da Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), biblioteca on-line *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Bases de dados de enfermagem (BDENF) e a base de dados internacionais PUBMED (*Medical Published-Service of the U.S. National Library of Medicine*). Realizou-se o mapeamento dos termos no Portal Regional da BVS ((*Massagem OR Massagista OR Massoterapia OR “Terapia de Área Reflexiva OR “Áreas Cutâneas) OR (Benefícios da massoterapia) AND (tw:(Na melhoria da saúde))*). As bases de dados selecionadas foram: MEDLINE via Pubmed somando o total de 103 artigos encontrados. Usando o recurso de “busca avançada” com os operadores booleanos **OR** e **AND**, conforme observado na figura 1.

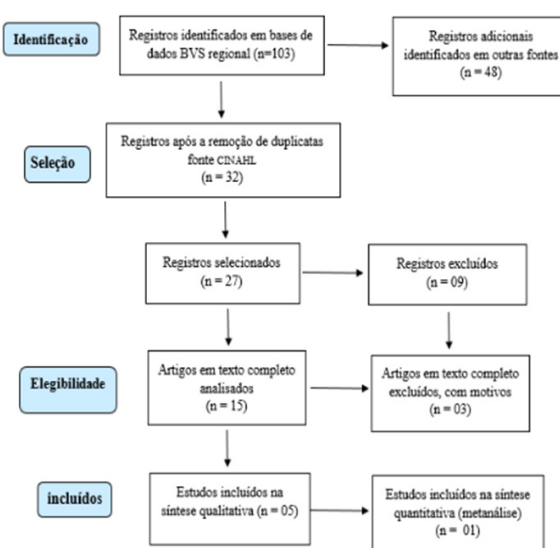


Figura 1. Fluxo dos resultados

Fonte. Elaborado pelas autoras, 2022.

Quadro 1. Fluxo dos resultados.

Componentes	Definição	Descritores controlados	Palavras-chave
P: População	Indivíduos acometidos pelo estresse na atualidade	Massagem, Terapia, estresse	Massoterapia, Anti-estresse, Massagem
I: Interesse	Prevenção do anti-estresse.	Atenção Primária à Saúde	Atenção Básica de Saúde
Co: Contexto	Identificou-se diferentes técnicas de massagens anti-estresse como viabilizadoras da melhoria da saúde.	Cuidados de Enfermagem	Assistência Enfermagem

Fonte. Elaborado pelas autoras, 2022.

Desse modo, entende-se que para reverter o estresse, a ansiedade e diminuir as sensações negativas, tem-se a massoterapia como possibilitadora de bem-estar físico e emocional. As sessões de massagens descarregam e amenizando as tensões, facilitando a circulação do sangue, bem como oxigenando as células no corpo diminuído o estresse⁽⁶⁾.

Compreende-se os efeitos da massoterapia como coadjuvantes que atuam diretamente como anti-estresse. A pergunta chave que se busca responder neste estudo. O que é a massoterapia anti-estresse? Para responder à questão norteadora investigou-se as técnicas de massoterapia utilizando a estratégia PICO.

Resultados e Discussão

Este estudo é realizado por meio de revisão integrativa, seus “significados expressa-se pela Pesquisa ou Pesquisa Integrativa com o método cuja finalidade de sistematizar resultados obtidos em estudos sobre uma determinada questão já bem definida”^{5:3}. As pesquisas analisadas conceituam a massoterapia a partir de técnicas vigentes aplicadas com o intuito de promover os benefícios na melhoria da saúde do corpo e da mente. Os efeitos relaxantes da massoterapia, age de maneira natural contra o desequilíbrio emocional causador do estresse.

O estresse se caracteriza pelas desordens sociais estabelecidas de várias maneiras e em diferentes contextos culturais, sociais, econômicos e políticos, isso tende afetar pessoas em larga escala porque são fatores desestruturantes do equilíbrio emocional influenciando diretamente as vivências dos sujeitos⁴. Pode-se dizer que “o estresse se configura como um fenômeno psico-neuro-imunológico complexo, que afeta o indivíduo

física, mental, emocional e socialmente”^{6:1}.

O termo estresse ocupacional tem sido reconhecido no meio dos profissionais da saúde. Para avaliar o nível de estresse atingido pelo profissional, observa-se a sobrecarga de trabalho, as condições oferecidas ao trabalhador que incidem na intensidade dos diferentes níveis de estresse. A saber, “trata-se do esgotamento físico do profissional como resultante de um tipo de estresse de longa duração, associado ao ambiente de trabalho”^{2:6}.

Alinham-se a este estudo, os impactos negativos do estresse para o bem-estar dos enfermeiros afetando a organização do trabalho e ambiente onde trabalham. Desse modo, nos ambientes de trabalho, a massagem se torna uma estratégia importante para a redução do estresse. Entre os benefícios da massagem para além de aliviar o estresse, está a produtividade dos profissionais da saúde, isso sem dúvida carece de maior compreensão⁷.

A massagem geralmente pode ser recomendada junto a acupuntura, assim como os exercícios físicos para ajudar o organismo a liberar as toxinas causadoras do estresse, consequentemente se vê a melhora na circulação sanguínea que promove melhora do quadro de ansiedade e também atua nos fatores do rejuvenescimento⁵. As técnicas massoterápicas promovem inúmeros benefícios resultantes da prática de massoterapia, agrupando técnicas tradicionais e contemporâneas cujos métodos não são invasivos, são aplicados para identificar e tratar doenças que desequilibram o bem-estar físico e mental de pacientes, ao passo que interferem significativamente no sistema imunológico destes⁸.

A massoterapia vem sendo recombinação com a medicina preventiva para evitar o aparecimento de doenças, equilibrar as funções do organismo e assim

diminuir o estresse, melhorar a circulação sanguínea e algumas disfunções⁹. Estudos comprovam que a massagem é uma importante aliada na gravidez, realizada na tentativa de diminuir ou sanar dores lombares com benefícios promissores na diminuição das dores e na melhoria da amplitude de movimentos, denotando a eficácia da massagem para dores lombares durante a gravidez¹⁰.

Entretanto, a massagem é uma forte aliada no combate antiestresse, é praticada com o deslizamento e amassamento do corpo com a ponta dos dedos. Essa massagem auxilia na estimulação e liberação da ocitocina favorecendo os hormônios que liberam substância como a dopamina, por isso, alivia as dores do corpo do paciente e traz a sensação de bem-estar. A massagem antiestresse é feita com toques suaves e levemente deslizantes exatamente para evitar as dores no corpo⁷. O amassamento é realizado na pele com os dedos fazendo os movimentos de arraste, girando-os no local.

O deslizamento é realizado por meio de movimentos lentos e suaves, essenciais para que a pessoa se acostume com o contato das mãos, essa técnica utilizada para espalhar o óleo em todo o corpo. Essa técnica tem efeito calmante porque age diretamente no sistema linfático e venoso superficial, permite a liberação de hormônios e de outras substâncias neurotransmissoras, levando ao relaxamento e, portanto, há a diminuição da dor, da tristeza e da ansiedade. O deslize dos dedos e as mãos leva o aumento de grande circulação, influenciando o trabalho do sistema linfático na redução de edemas, fortalecendo o sistema imunológico, ativando as trocas hormonais, melhorando a circulação local e o tônus muscular⁷.

A técnica de fricção é um movimento mais curto e específico, localizado em um determinado ponto, com um aumento gradual na pressão. Deve-se manter os dedos firmes, pressionando profundamente e usando o peso do seu corpo¹¹. Na percussão consiste em uma variedade de movimentos nos quais os músculos são estimulados por várias partes das mãos, como os lados, as palmas ou até mesmo os punhos cerrados. No movimento de pressão é uma técnica também é chamada de acupressão. Assim, se deve massagear suavemente ou aplicar pressão é algo que fazemos instintivamente para tentar amenizar a dor. Enfim, o movimento de vibração se faz usando todo o braço, nela o massoterapeuta faz seu braço tremer¹².

Dessa forma, a pesquisa contemplou diferentes tipos de massagens no contexto da saúde, e identificou quatro categorias para destacar as experiências das mães durante a gravidez foram eles: através da apreciação da estrutura, do fornecimento de autoestima e autoconfiança, da ligação com os bebês. Esses benefícios da massagem miofascial soma-se em pacientes com dores crônicas e com desequilíbrio biomecânico ou

dores nas articulações¹³.

Sumariamente as limitações encontradas para realização deste estudo restringiram-se aos embasamentos teóricos. Embora existam muitos estudos sobre massagem, pensando na Terapia, Auriculoterapia, e outros tipos de massagens milenares, pouco se fala da massoterapia no contexto da enfermagem. O estudo não revela em sua completude os benefícios da massoterapia aplicada aos enfermeiros à diferenciados públicos na atualidade, inclusive para os idosos. O campo da enfermagem vem aliando o uso da massoterapia ao tratamento de pacientes com nível elevado de ansiedade, depressão e estresse em grupos de idosos.

As contribuições deste estudo favorecem dentre outros, os profissionais de enfermagem. Apontando os efeitos da massoterapia, que relaxa de forma natural. A partir do momento que a massagem age no corpo, auxilia o profissional, diminuindo suas dificuldades com a perda de sono, acalma o cérebro e diminuindo a ansiedade. Seus efeitos calmantes tendem a prolongar a sensação de bem-estar. Todavia, os efeitos negativos são denotados pela queda de cortisol produzido pelo organismo, que provoca a sensação de estresse. A função desse hormônio é ajudar na diminuição e controle do estresse, por isso a massagem favorece o sono fazendo com que o corpo produza cortisol contribuindo com o sistema imunológico e melhorando a saúde física e mental¹⁴⁻⁵.

Reitera-se que entre os benefícios mais apontados para obter os efeitos massoterapia antiestresse. É possível identificar as diferentes técnicas de massagens, como técnicas viabilizadoras da melhoria da saúde. Dentre outros elementos que atuam contra o antiestresse, as técnicas de massagem se coadunam com as técnicas massoterápicas para contribuir para o bem-estar físico e emocional, aliviando a descarga das tensões, além de facilitar a circulação do sangue, oxigenar as células no corpo promovendo a melhoria da saúde e atuando como reparadora do cansaço extremo. A prática de massagem evita o aumento do estresse e viabilizam o relaxamento de maneira natural diminuindo dores.

Detectam-se inúmeros benefícios advindos da massagem sendo coadjuvante direta das técnicas de massoterapia, atuando como prevenção dos sintomas da ansiedade, depressão, dores lombares, cervicais e musculares, entre outras doenças. A aplicação da massoterapia é capaz de diminuir no corpo um hormônio conhecido como cortisol, assim aumenta a sensação de bem-estar elevando os níveis de serotonina melhorando a saúde. Recomenda-se sessões de massagens para aliviar as tensões, prevenir o antiestresse, promover sensação de bem-estar e agir na melhoria da saúde.

Conclusão

Os resultados mostraram que a massoterapia utiliza de técnicas para manipular o corpo com o objetivo de melhorar as dores corporais. Estudos comprovam que a massoterapia gera efeitos relaxantes no corpo e acalma a mente. A utilização dessa técnica garante inúmeros benefícios, relaxamento do corpo, reabilitação do sono, melhorias no sistema imunológico. A massoterapia agrupa técnicas tradicionais, cujos métodos não invasivos, são aplicados para identificar e tratar doenças que desequilibram o bem-estar físico e mental de pacientes, ao passo que interferem significativamente no sistema imunológico destes.

As pesquisas estudadas conceituam a massoterapia a partir de técnicas aplicadas para promover resultados positivos no corpo e na mente. Entre os benefícios mais apontados para obter os efeitos massoterapia antiestresse. Mostrando como as técnicas massageadoras se coadunam para contribuir para o bem-estar físico e emocional, aliviando a descarga das tensões, além de facilitar a circulação do sangue, oxigenar as células no corpo promovendo a melhoria da saúde e atuando como reparadora do cansaço extremo.

Por fim, reitera-se que massoterapia é preventiva dos sintomas de ansiedade, depressão, dores lombares, cervicais e musculares, entre outras doenças. Dessa forma, o estudo identificou nos debates adjacentes os benefícios da massoterapia como coadjuvante contra o estresse. A massoterapia gera efeitos relaxantes no corpo e acalma a mente agindo de maneira natural contra o desequilíbrio emocional. As sessões de massagens aliviam as tensões, previnem o estresse e promove a sensação de bem-estar.

Referências

1. Sato F, Juliana Rizzo Gnatta, Kuba G, Lucia A, Araujo T, Natalia R. Massagem e Reiki para redução de estresse e melhoria de qualidade de vida: ensaio clínico ran-domizado. 2020 Jan 1 [citado 5 jul. 2023];54. Disponível: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/cKd5vB4XgphhQ7PFBMrCKyr/>
2. Borges Damas L. Concepción integral del cuidado humanizado a la mujer durante el trabajo de parto y parto. Revista Cubana de Enfermería [Internet]. 2018 [citado 5 Jul 2023];34(3):1-13. Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1615>
3. Bertoja VG, Tokars E. Os benefícios da massagem relaxante [Internet]. [citado 5 Jul 2023]. Disponível: <https://docplayer.com.br/47318369-Os-beneficios-da-massagem-relaxante-vanessa-gomes-bertoja-1-eunice-tokars-2.html>
4. Kozicka K, Łukasik A, Jaworek A, Pastuszczak M, Spalkowska M, et al. The level of stress and the assessment of selected clinical parameters in patients with andro-genetic alopecia. Polski merkuriusz lekarski : organ Polskiego Towarzystwa Lekarskiego [Internet]. 2020 [cited 2023 Jul 5];48(288). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33387431/>
5. Carvalho J, Maria Amélia Almeida. Efeitos da Massoterapia sobre o Sistema Imuno-lógico. Id on Line Rev. Mult. Psic. [internet]. 30 maio 2018 [citado 5 jul. 2023];12(40):353-66. Disponível: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1118>
6. Dias S, Domingos T, Braga E. Aromaterapia para a ansiedade e

estresse de profes-sores de enfermagem. Revista de Enfermagem UFPE on line [Internet]. 24 jun. 2019 [Citado em 5 jul. 2023];13(0). Disponível: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/240179>

7. Brito MCC, Araújo RMBV, Dias MAS, Silva LCC, Rodrigues PV et al. Análise da ocorrência de estresse entre estudantes de enfermagem. Enferm Foco [internet]. mai 2020 [citado 5 Jul 2023];10(6):70-8. Disponível: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2391>.
8. Moura C, Carvalho C, Silva A, Iunes D, Carvalho E, Chaves É. Auriculoterapia efeito sobre a ansiedade. Revista Cubana de Enfermería [Internet]. 2015 [citado 5 Jul 2023]; 30(2):1-18. Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/596>
9. Castillo Pérez C, Lawjart Rondón J. Aplicación de electroacupuntura y terapia con-venicional en pacientes con dolor cervical crónico. Rev Cubana Enfermer[Internet]. 1999 Ago [citado 2023 Jul 05];15(2):67-71. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-0319199900200002&lng=es.
10. Bertoja VG, Tokars E. Os benefícios da massagem relaxante [Internet]. [citado 5 Jul 2023]. Disponível: <https://docplayer.com.br/47318369-Os-beneficios-da-massagem-relaxante-vanessa-gomes-bertoja-1-eunice-tokars-2.html>
11. Magnano TSB, Rossat G, Dal Ongaro J, Luz EMF, Sabin LD et al. Estresse e resili-ência no trabalho em servidores públicos federais. Enferm Foco [internet]. dez. 2020 [citado 5 jul. 2023];11(3). Disponível: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/3452>. Acesso em: 30 maio 2022.
12. Fogarty S, McInerney C, Stuart C, Hay P. The side effects and mother or child re-lated physical harm from massage during pregnancy and the postpartum period: An observational study. 2019 Feb 1 [cited 2023 Jul 5];42:89–94. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229918306137?via%3Dihub>
13. Drouin JS, Pfalzer L, Jung Yeon Shim, Seong Hun Kim. Comparisons between Manual Lymph Drainage, Abdominal Massage, and Electrical Stimulation on Func-tional Constipation Outcomes: A Randomized, Controlled Trial. 2020 Jun 1 [cited 2023 Jul 5];17(11):3924–4. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7313091/>
14. Souza APO, Oliveira SNF, Faria WJJ. Massagem relaxante os benefícios para o es-tresse. Repositório aee edu. [internet]. [citado 5 jul. 2023]. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/bitstream/aee/9537/1.pdf>.
15. Wilczyńska D, Łysak-Radomska A, Podczarska-Głowacka M, Zajt J, Dornowski M, Skonieczny P. Evaluation of the effectiveness of relaxation in lowering the level of anxiety in young adults – a pilot study. IJOMEH. 2019;32(6):817-824. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01457>