

A MASSOTERAPIA PROMOTORA DE SAÚDE, BEM ESTAR E ESTÉTICA

Simone Pereira de Sousa

Endereço correspondente: simone_pereirajti@hotmail.com

Publicação: 30/12/2023

DOI: <https://doi.org/10.55703/27644006030204>

Resumo

O presente artigo pretende contribuir para o conhecimento e aprofundamento sobre a massoterapia promotora de saúde, bem estar e estética. Para nortear este estudo o objetivo geral foi primordial que é analisar os aspectos da massoterapia, no contexto da saúde e seus benefícios e desenvolvimento no cotidiano do paciente. Já nos objetivos específicos é conhecer as concepções da massoterapia. Entender a importância do papel da massoterapia para o tratamento de problemas de saúde. Para a realização desse estudo foi necessário fazer uma abordagem qualitativa de cunho teórico com variados autores que estudam sobre esse assunto. Vale ressaltar que nos dias atuais muitas pessoas utilizam da estética como fonte de beleza, porém ela também é princípio de saúde e de bem estar, pois ela utiliza de variadas técnicas para promover a saúde e alívio para muitas doenças. Nesse sentido a estética abrange diversas áreas da saúde tais como: educação física, fisioterapias, psicólogo, nutricionista, assistente social e outros, elas vão se complementando entre si para o bem estar do indivíduo para que o mesmo obtenha saúde e consiga alcançar qualidade de vida. A massoterapia, é de fundamental importância neste contexto, pois ela melhora alguns sintomas de dor, entre outros. Cabe ressaltarmos que a mesma é indicada como tratamento de coluna, de relaxamento, ela é um estilo de massagem, que utilizam variados instrumentos, que auxiliam nos tratamentos diversos, para que se alcance o objetivo que é a saúde e bem estar.

Palavras-chave: estética; massoterapia; saúde; bem-estar.

Introdução

O presente estudo buscou contribuir para melhorar o entendimento sobre a massoterapia e a estética como promotora de saúde e bem estar para o indivíduo, e é mediante o desenvolvimento e a criação de novas técnicas, que as mesmas tem ganhado espaço nos tratamentos de beleza, e de saúde. Segundo Rosa; Souza, (2016) “a estética ganhou espaço como uma área que possibilita um cuidado para a saúde psicológica, social e emocional, influenciando diretamente na condição do sujeito que busca estar de bem com seu corpo, assim como se sentir motivado e incluído na sociedade”

A proposta sobre este tema surgiu devido ao despertar para o conhecimento de uma área que vem crescendo e se desenvolvendo e com grande crescimento no mercado, compreendemos que esta área não trabalha isolada pois ela envolve outros profissionais da saúde tais como: psicólogo, nutricionista, assistente social e outros, com objetivo principal promover o bem estar e a saúde das pessoas.

Nesta perspectiva, surge questionamentos sobre a massoterapia e seus benefícios. Como a massoterapia pode auxiliar na saúde cotidiana do indivíduo? Como ela pode promover bem estar e qualidade de vida? Como o profissional massagista é visto no contexto da saúde? No objetivo geral será: analisar os aspectos da massoterapia, no contexto da saúde e seus benefícios e desenvolvimento no cotidiano do paciente. Já nos objetivos específicos é conhecer as concepções da massoterapia. Entender a importância do papel da massoterapia para o tratamento de problemas de saúde.

Portanto para realizar este estudo será feito o levantamento bibliográfico e de verificação sobre a colaboração de cada um dos autores que irá possibilitar sobre o tema em questão. O estudo bibliográfico centrar-se-á nas contribuições teóricas de vários autores que realizaram artigos e dissertações e teses sobre a massoterapia e a estética que podem promover o bem estar, em diversas situações, no entanto a pesquisa será de cunho teórico, sendo realizada uma triagem sobre os autores juntamente com o levantamento de dados sobre obras existentes sobre o assunto escolhido, os autores nortearão a pesquisa, e não terá pesquisa de campo. Neste sentido o estudo, será pesquisa teórica, empregando uma abordagem qualitativa descritiva, para que assim possa aprofundar o conhecimento e contribuir para a melhorar a expansão da massoterapia e a estética para que mais pessoas consigam melhor condições de saúde.

Este estudo norteará, despertará a ampliação de novos conceitos e nos capacitaram para uma nova profissão, também nos instrui para a investigação e a elaborar uma estrutura de trabalho para melhor compreendermos os benefícios e as necessidades que a massoterapia exerce no cotidiano das pessoas. Neste sentido verificamos o quanto é importante o trabalho desenvolvido pela massoterapia, pois com isto todos têm a ganhar com o profissional que executa a massagem e por outro lado vemos os quantos os clientes têm a ganhar com um profissional qualificado e conhecedor do seu ofício. Compreendemos ainda que a massoterapia é o mesmo que massagem, ela se desenvolvem por meio das mãos, que mediante o toque no corpo de uma pessoa, tendo o objetivo de aliviar tensões do dia-a-dia, ou mesmo uma dor, salientamos que a massagem é realizada por um conjunto de técnicas para que possa alcançar a devida satisfação do cliente que busca uma melhora em sua saúde ou mesmo relaxar. Sendo assim podemos notar que a massoterapia exerce uma grande influência nas pessoas que necessitam dela.

Obejtivo

Os objetivos tanto gerais e específicos surgiram por meio de indagação sobre a massoterapia e seus benefícios. Como a massoterapia pode auxiliar na saúde cotidiana do indivíduo? Como ela pode promover bem estar e qualidade de vida? Como o profissional massagista é visto no contexto da saúde?

Objetivo Geral

- Analisar os aspectos da massoterapia, no contexto da saúde e seus benefícios e desenvolvimento no cotidiano do paciente.

Objetivos Específicos

- Conhecer as concepções da massoterapia.

Entender a importância do papel da massoterapia para o tratamento de problemas de saúde.

Método

Para a realização desse estudo foi necessário estabelecer uma revisão de literatura, com desenvolvimento na abordagem qualitativa. Pois “é uma abordagem de pesquisa que estuda aspectos subjetivos de fenômenos sociais e do comportamento humano” Flick (2012), este mesmo autor acrescenta que, esta pesquisa tem como objetivo os “fenômenos que ocorrem em determinado tempo, local e cultura. Uma pesquisa qualitativa aborda temas que não podem ser quantificados em equações e estatísticas. Ao contrário, estudam-se os símbolos, as crenças, os valores e as relações humanas de determinado grupo social” (FLICK, 2012).

A mesma será de cunho teórico realizando uma triagem sobre o tema escolhido, também um levantamento de dados sobre obras existentes que serão de relevância para o estudo em curso. O objetivo do estudo é: analisar os aspectos da massoterapia, no contexto da saúde e seus benefícios e desenvolvimento no cotidiano do paciente. O levantamento bibliográfico se faz necessário para a verificação das obras que norteará os assuntos abordados bem como análise de dados.

O estudo bibliográfico centrar-se-á nas contribuições teóricas de vários autores que realizaram artigos e dissertações e teses, livros e outros documentos sobre as políticas de saúde, envolvendo a massagem para tratamento de saúde. Conforme Martins (2000, p. 28): “trata se, portanto, de um estudo para conhecer as contribuições científicas sobre o tema, tendo como objetivo recolher, selecionar, analisar e interpretar as contribuições teóricas existentes sobre o fenômeno pesquisado”.

Para a fundamentação desse estudo até chegarmos nos resultados foi necessária uma investigação bibliográfica detalhada sobre o assunto e buscando interpretar o mesmo. Essa amostragem que teve início com a revisão literária tendo como meta primordial alcançar os resultados sobre os aspectos da massoterapia, no contexto da saúde e seus benefícios e desenvolvimento no cotidiano do paciente. Cabe ressaltarmos que também foi respeitado os critérios éticos, reverenciando as autorias e citações de autores que contribuíram para essa amostragem

A estética e o bem-estar do indivíduo

O estudo proposto sobre a estética demonstra que esta palavra tem um sentido amplo e abrangente, desde os primórdios dos tempos, mostrando o que é belo, bonito, da beleza externa dos indivíduos, entre outras. Segundo Ferreira (1986, p.720 – 721) esta palavra entrelaçada ao é estético que se origina do grego *aisthetikós*, que significa sensível, sensitivo, e relativamente interligado com o belo, com a beleza, como harmonioso. Nota se que ela está relacionada ao físico, as emoções, sentimentos.

A estética com o passar dos anos, foi abrangendo e ramificando em diversas áreas incluindo a da saúde, pois é essencial que as pessoas tenham saúde e muitas vezes é necessário fazer procedimentos estéticos para melhorar a saúde e as condições de vida.

Nesta perspectiva muitas pessoas usam da estética para melhorar aparência pessoal, porém a mesma não tem somente a função de aperfeiçoar a parte externa, ela pode oportunizar o reestabelecimento da saúde física e mental.

Salientamos ainda que o padrão de beleza sempre fez parte do contexto social, em especial das mulheres, devido ao padrão estético exigido na época, que tinham que ser magras e formosa esteticamente definido pelo padrão social sendo assim “padrão corporal determinado, padrão único, branco, jovem, musculoso e especialmente no caso do corpo feminino, magro. Pesquisas apontam para o fato de que este padrão de beleza divulgado se aplica a apenas 5 a 8% da população mundial” (MALDONADO, 2006, p. 60).

O padrão de beleza corporal foi estipulado, e por muitos anos o mesmo foi seguido causando um desconforto para muitos que não atendia tais padrões, “O impacto deste padrão no comportamento revela-se no desejo generalizado, especialmente entre as mulheres, por um corpo mais magro”. (SIMAS; GUIMARAES, 2002, p. 119). Os autores complementam que “A discrepância entre o peso real e o ideal leva a um estado de constante insatisfação com o próprio corpo e as dietas para perder peso tornam-se extremamente frequentes”. (SIMAS; GUIMARAES, 2002, p. 119).

Este padrão de beleza mencionado não atendia o perfil dos Brasileiros, pois “esses modelos, cujo padrão estético não corresponde ao tipo físico mais frequente em nosso país, podem contribuir para a construção de uma autoimagem negativa para aqueles que não se enquadram nesse padrão veiculado pelas propagandas”. (SAYÃO e BOCK, 2002, p. 02). ainda contempla que “As crianças e os jovens podem se sentir feios e, conseqüentemente, diminuídos nas possibilidades de autoaceitação e autocuidado, quesitos tão necessários para a busca de prazer nas relações afetivas”. (SAYÃO e BOCK, 2002, p. 02).

Neste sentido o padrão de beleza começou ser reconstruído, sendo uma maneira de fazer o indivíduo se sentir bem consigo mesmo, uma forma de aumentar a autoestima. “Assim, ao considerarmos o corpo como a marca visível do sujeito na medida em que agrega valores sociais, torna-se importante refletirmos, neste momento, como a mídia, principalmente a publicidade, ao participar da construção e da divulgação dos novos padrões corpóreos femininos em nossa sociedade, produz sentidos” (ZORZAN; CHAGAS, 2011, p. 173).

Percebemos que ao longo do contexto histórico o padrão de beleza estética vem mudando bastante, se transformando e na atualidade a estética está voltada também para a saúde, pois os indivíduos estão preocupados em ter saúde e melhorar sua aparência. “Os procedimentos estéticos vêm em sua origem como um auxiliar na manutenção ou recuperação da autoestima, porém em todos os quesitos quando se fala em imagem sobretudo da mulher é necessário que sejam feitos de maneira responsável e sempre com o acompanhamento psicológico” (Ferraz & Serralta, 2007) e ainda “Os tratamentos estéticos são aliados sobretudo da autoestima feminina, porém estes procedimentos representam na vida das mulheres influência também na autoestima e na saúde mental de mulheres, uma vez que a saúde mental dos indivíduos está atrelada à suas ações em relação e também ao seu corpo”. (MIRANDA, RIBEIRO, BRITO, SANTOS, REIS, 2022 p. 5).

Ressaltamos que a saúde e a estética caminham juntas, pois na atualidade temos diversos procedimentos estéticos eficaz para sanar dores um dos procedimentos é a massagem, cirurgias plásticas de reduções para diminuir peso de pessoas que estão com obesidade mórbida, que está atrapalhando o caminhar, a circulação entre outros. Segundo Cassar (2021, p. não paginado) define que “a massagem terapêutica é usada como um recurso associado a outros tratamentos complementares ou convencionais”. Ainda tem como “finalidade terapêutica, o massagista precisa ter um entendimento pleno dos conceitos fisiológicos das técnicas de massagem. Ele deve, também, desenvolver habilidades de palpação, para determinar mudanças nos tecidos que ocorrerem por disfunções estruturais e orgânicas”.

A terapia por meio de massagem é uma das formas, mas eficaz para tratamento de beleza corporal e melhoramento da saúde sendo imprescindível que conhecemos mais a fundo um dos métodos utilizados que é a massoterapia, este método que vem sendo muito utilizado e difundido para melhorar a saúde do indivíduo.

Massoterapia

Entre os ramos da estética encontra-se a massoterapia, ela é um tipo de massagem, segundo Ferreira (1986, p. 1100) massoterapia é um tratamento por meio de massagem e para este autor Massagem se origina do francês *massage*, sendo compreendida como parte “metódica do corpo ou parte dele para melhorar a circulação ou para que se obtenham outras vantagens terapêuticas. “A história da massagem é relatada há séculos, tanto na literatura e arte, como na medicina. A massagem possui muitas referências relatando a sua eficácia no auxílio dos tratamentos de variadas alterações patológicas. (GIERO, p. não paginado) e ainda Gonçalves (2006) complementa que “diversas pessoas com diferentes qualificações têm prescrito e realizado a massagem”.

Massagem nos remete a compreensão metódica do corpo, ou de parte dele. A massagem pode ser considerada um conjunto de toques exercidos com as mãos sobre uma ou mais partes do corpo com fins terapêuticos, desportivos, estéticos, emocionais, lúdicos e sexuais. Além de utilizar da manipulação manual dos tecidos moles do corpo, podem realizar movimentos nas articulações, alongamentos e aplicações de calor e frio.

Nesta perspectiva Fontanella (2011) define que a palavra massagem significa amassar e é de origem grega. Flotentino (2012 apud LIMA, 2016, p. 8) complementa que,

A massagem caracteriza-se pela manipulação dos tecidos moles do corpo, a qual é executada com as mãos, que apresenta o objetivo de produzir efeitos sobre os sistemas vascular, muscular e nervoso, produzindo a estimulação mecânica dos tecidos através da aplicação rítmica de pressão e estiramento

Também se considera um conjunto de manipulações, de movimentos leves ou com maior pressão, de acordo com a necessidade e objetivo desejado. Ela é utilizada para fins de prevenção e restauração do estado físico ou melhoramento estético, utilizada também em atletas antes e após a competição. “A Massagem Desportiva é utilizada por atletas, amadores ou profissionais, para manutenção e reabilitação dos tecidos moles do corpo humano, como por exemplo músculos, ligamentos e tendões” (ROCHA et al., 2019). Ainda pode ser corporal e facial. devendo ser realizada com cuidados, respeitando estruturas como a pele, vasos arteriais, venosos e linfáticos, e não deve provocar hematomas ou dor.

A massoterapia alivia dores musculares e estimula a circulação sanguínea. Auxiliando assim o sistema linfático, o que ajudaria a eliminar os resíduos metabólicos no corpo. A drenagem linfática utiliza a massagem para esvaziar os líquidos e resíduos metabólicos e estimular a circulação linfática. São vários os seus benefícios, dentre eles a prevenção de lesões, por meio do relaxamento e da melhor circulação sanguínea; melhoria do sono; redução de aderências, edemas e processos inflamatórios provocados pela lesão física (ABREU et al., 2012).

Neste sentido a massoterapia tem o sentido de reabilitação tendo sua aplicação bastante conhecida por causa do futebol, onde quase todos os times contam com um massagista para auxiliar na recuperação muscular e ajudar na reabilitação em alguns casos de lesões, ainda tem aplicação na prevenção de distensões e lesões, que podem acontecer por causa do excesso de tensão. Também pode melhorar o humor das pessoas, aliviar o estresse e fazer com que os clientes se sintam mais relaxados. Sendo assim é um momento de amplo relaxamento, alivia tensões físicas ocasionadas por má postura, sedentarismo e tensões do dia a dia. Durante a sessão o terapeuta induz o paciente ao silêncio, atenção ao seu próprio corpo e juntamente com o acompanhamento de música suave, ambiente tranquilo e confortável ele terá um momento de profunda calma e descontração.

Salientamos que a prática de aplicar força ou vibração sobre tecidos macios do corpo, incluindo músculos, tecidos conectivos, tendões, ligamentos e articulações para estimular a circulação, a mobilidade, a elasticidade ou alívio de determinadas dores corporais. Por ser uma forma de terapia, também pode ser conhecida como massoterapia.

O “objetivo principal de proporcionar saúde e equilíbrio ao organismo humano, a massagem tende a promover efeitos fisiológicos e psicológicos sobre a pele e sobre a dor, que nos permitem diminuir os malefícios físicos e emocionais” (LIMA, 2016), também pode ser aplicada a partes do corpo ou continuamente a todo o corpo, para curar traumas físicos, aliviar stress psicológico, controlar a dor, melhorar a circulação e aliviar tensão. Quando a massagem é utilizada para benefícios físicos e mentais, ela pode ser chamada de “Terapia de Massagem Terapêutica”.

A massoterapia é técnicas milenares que na atualidade são utilizadas para tratamentos e prevenção de doenças. Mais do que isso, a massoterapia é uma ótima aliada na promoção da saúde. Existem variados tipos de massoterapia que são promotora de saúde e bem estar. A massagem terapêutica é tipos existente apesar de haver muitos tipos particulares de massagem, existem apenas alguns tipos básicos e primordiais de massagem. As técnicas de massagem se dividem basicamente em duas categorias: Energéticas e Fisiológicas. As primeiras buscando a reorientação da energia vital (chi, ki, prana) e as segundas buscando a desintoxicação do organismo através da eliminação do ácido láctico das fibras musculares, além de auxiliar o retorno do sistema venoso. Kavanagh (2006), relata que “a massagem libera substâncias sinalizadoras e hormônios, como a oxitocina, que transmitem informações para o cérebro e propiciam o relaxamento, uma vez que a oxitocina restabelece o equilíbrio físico, espiritual e emocional”. Depois começaram a bifurcar-se em centenas de correntes e estilos diferentes, fundindo-se e separando-se em outros tantos estilos.

A Massagem Relaxante é executada aplicando movimentos firmes e suaves sobre o corpo, proporcionando relaxamento muscular, melhoria da circulação sanguínea, alívio de tensões no pescoço e ombros entre outros benefícios. Existem diversas técnicas de massagem para praticamente todos os fins: correção postural, relaxamento, pós-cirúrgica entre outras. Com a Massagem Relaxante, os músculos tensos e doloridos relaxam. É uma ótima indicação para pessoas com fibromialgia. É uma técnica com toques mais leves para estimular a produção de hormônios responsáveis pelo relaxamento. É uma ótima alternativa para pessoas que passam por dificuldades ou se sentem angustiadas. É muito indicada para quem tem problemas de insônia ou acorda com sensação de cansaço. Quem tem dias corridos nas grandes cidades costuma sentir melhor os efeitos da massagem relaxante. Ela acalma a mente das pessoas. Todos os sistemas do corpo reagem positivamente à técnica. O coração bate mais calmo, a respiração melhora e fica mais profunda, a pressão sanguínea normaliza e o intestino funciona melhor. O principal deles é a ocitocina, que diminui o estresse, combate o medo e melhora relacionamentos. A massagem relaxante também abaixa a pressão sanguínea, melhora o sistema digestivo, proporciona benefícios físicos e psicológicos, aliviando dores musculares, diminuição da ansiedade, irritabilidade, aumenta sua flexibilidade, elasticidade entre outros benefícios. Traz para a pessoa o bem estar, mais vigor e vontade. É altamente terapêutica, ajuda na reflexão e acalma antes de alguma atividade que dá medo, como uma prova ou discurso em público. Mantém os efeitos bons pelo resto do dia ou por mais tempo. Para Cassar (2021, p. não paginado) “O relaxamento é essencial para combater muitos dos estados psíquicos e emocionais, e a massagem é um dos melhores métodos para isso. No entanto ela possui os “efeitos calmantes podem ser intensificados pelo acréscimo de óleos essenciais; entretanto, estes não são apropriados para todos os indivíduos e devem ser usados apenas por um terapeuta treinado”. Cassar (2021, p. não paginado).

A Massoterapia é considerada uma forma complementar de cuidar da saúde com o apoio do toque físico, tão importante quanto raro em nossa civilização urbana e globalizada.

Ressaltamos que o perfil do profissional que irá atuar nesta área, o massoterapeuta ele deve está descrito de acordo com a CBO 5161-35; (Classificação Brasileira de Ocupações) do Ministério do Trabalho, é o profissional da saúde com competência para utilizar, indicar e ensinar o uso de recursos naturais de prevenção, tratamento e manutenção integrada da Saúde, com uma concepção Holística de Saúde, que se enquadra na área de abrangência de integração terapêutica preconizada pela Organização Mundial de Saúde, este método está associadas formas antigos, tradicionais e modernos de tratamento, na prevenção e recuperação da Saúde visando o perfeito equilíbrio do Ser Humano com o meio ambiente.

Segundo Cassar (2021, p. não paginado) declara que “a prática da massagem vem desde os tempos pré-históricos, com origens na Índia, China, Japão, Grécia e Roma”. Ainda versa que os “escritos posteriores sobre a massagem foram desenvolvidos por eruditos e médicos, como Hipócrates no século V a.C. e Avicena e Ambrose Pare nos séculos X e XVI rira alguns autores seria o século XVII) d.C, respectivamente.”

Ao longo da história, o massoterapeuta foi conquistando seu espaço e na atualidade por meio de projeto de lei do senado federal de nº 13 de 2016 a profissão do massoterapeuta foi regulamentado como profissão o Art. 2º versa que o massoterapeuta é o profissional que exerce a massoterapia, que é o conjunto de toques e manobras exercidas com as mãos e outras partes do corpo ou com aparelhos específicos, sobre uma ou mais parte do corpo do paciente, com fundamentos na antiga arte médica denominada Massagem, com conceitos e campo propedêutico próprio. (BRASIL, 2016)

O massoterapeuta utiliza o toque manual como seu primordial instrumento de trabalho, visando reestabelecer o fluxo energético em pontos reflexos e meridianos, possibilitando a correção de disfunções do organismo. Também significa acalmar e tocar, na busca do equilíbrio físico mental e energético com as mãos. Os movimentos e técnicas são de diversos tipos como: deslizamento, pressão, amassamento, percussão, tamburilamento, fricção, vibração e rotação.

E ainda o profissional massoterapeuta também conhecido como massagista encontra sua regulamentação na Lei nº 3968/61, que assim dispõe em seu artigo 1º: “O exercício da profissão de Massagista só é permitido a quem possua certificado de habilitação expedido e registrado pelo Serviço Nacional de Fiscalização da Medicina após aprovação, em exame, perante o mesmo órgão.” A vigência da lei nº 3968/61, entende-se que a mesma está em pleno vigor, com exceção do artigo relativo ao registro no Serviço Nacional de Fiscalização da Medicina, uma vez que este, ao que consta da pesquisa realizada, foi substituído pela Vigilância Sanitária.

Resultados

Após exploração bibliográfica sobre o tema estudado tivemos uma amostragem que possibilitou o aprofundamento do tema: a massoterapia promotora de saúde, bem estar e estética. Buscamos conhecer o assunto, mediante teses, livros, artigos, entre outras publicações, nessa busca encontramos uma gama de autores que tratam sobre a estética e a massoterapia, para consolidar este estudo foi utilizado 4 autores que tratam sobre a estética, 8 que tratam da massagem ou mesmo da massoterapia, 1 que trata de transtornos alimentares, também para fundamentar sobre a profissão do massoterapeuta utilizamos leis que regulamenta a profissão.

Vale ressaltarmos que os resultados que encontramos nesse estudos, foi que a massagem é uma grande aliada para o alívio da dor, também ajuda a combater o estresse, a ansiedade, sendo perceptível que a estética contribui para melhora da auto estima do indivíduo, também pode auxiliar no sintomas de ansiedade.

O estudo também evidenciou que a estética está entrelaçada com a massagem para melhor proporcionar saúde e bem estar, bem como auxiliar na beleza externa. Ainda é necessário mencionar que além da estética e da massoterapia é necessário que o individuo analise quais profissionais ele necessitará além da massagem e dos procedimentos estéticos, podendo ser: psicólogo, nutricionista, entre outros para alcançar os objetivos da saúde e bem estar.

Um fator relevante que deve ser evidenciado nos resultados deste estudo é sobre a profissão do massagista ou massoterapeuta, o mesmo deve estar de acordo com o CBO 5161-35, para atuação profissional, sendo necessário que o paciente que necessita de uma massagem ou mesmo estética esteja atento quanto ao profissional que irá lhe atender. Para que possa alcançar êxito em seu tratamento.

Discussão

No decorrer do estudo podemos analisar a massagem como uma terapia milenar que foi conquistando seu espaço por meio da melhoria na saúde e na estética buscando reparar desconfortos por meio de técnicas, e instrumentos. Seubert (2008, pág. 1) associa que a “massagem como recurso terapêutico vem sendo reconhecida como uma das terapias mais eficazes para alívio de dores e prevenção de doenças[...] Geralmente quem procura a massagem terapêutica encontra se com algum tipo de dor.

Resultados

As mudanças no contexto histórico da humanidade, sucedeu também no padrão estético, de beleza, o conceito estético do corpo magro deu lugar a um novo modelo. Devido a essas transformações no cotidiano das pessoas, com as facilidades do mundo moderno, criada ao longo dos anos para facilitar a vida dos indivíduos, vem comprometendo a saúde da população, que ficou mais fragilizada, nesse sentido foi necessário criar soluções para melhorar a saúde.

Para compreender a evolução da estética e da massagem, sendo que padrão estético foi criado para eleger corpos magros sem que houvesse preocupação com a saúde e o bem estar das pessoas. Nesse sentido a massoterapia promotora de saúde, bem estar e estética é complexa e abrangente e relevante para o contexto social, na atualidade, pois a maioria das pessoas procuram a mesma para melhorar a estética corporal, como alívio da dor, melhorar a autoestima entre outro.

De acordo com o estudo realizado a literatura nos mostra que a terapia por massagem traz diversos benefícios e a mesma é indicada para relaxar, auxilia no equilíbrio do estresse, cansaço, das dores em diversas partes do corpo, aumenta a autoestima. Cassar (2001) alega que a massagem coopera com a diminuição das dores variadas que o indivíduo apresenta. Ele complementa que elas podem estar relacionadas com o impacto e reflexo dos trajetos sensoriais envolvidos na transmissão da dor. Menciona também que a massagem pode exercer alguma influência sobre alguns fatores etiológicos da dor.

Para Debona, (2010) demonstra com clareza que a massagem relaxante é promotora de bem estar e levando a promoção da saúde, pois estimula a circulação sanguínea, sensação de bem estar físico e mental, elimina as tensões cotidianas e emocionais, ajuda a combater a insônia, a irritabilidade, ansiedade, as dores de cabeça, abstrai as toxinas do organismo; rejuvenescimento e revitalização, bem estar físico e psíquico

Nessa perspectiva, observamos o quanto a massagem vem ganhando espaço mediante seus benefícios apresentado, e cada vez mais vem conquistado espaços e adeptos para a promoção da saúde e bem estar e beleza.

Conclusão

Este estudo me proporcionou evidências sobre a massoterapia e a estética como promotora de saúde e bem estar para o indivíduo, ela oportunizou um ampliar dos conhecimentos e a evolução dos conceitos estéticos, bem como da massoterapia.

Evidenciou ainda que massagem é muito importante para o relaxamento das pessoas e é também para tratamentos de alguns traumas, pois desperta, incentiva e estimula o corpo de forma global, por meio das mãos e dos toques leves e suaves a que massagem é realizada e desenvolvida.

Como a massagem é uma terapia holística, onde vemos o indivíduo como um todo, onde centramos no doente e não na doença, existem os efeitos diretos nos tecidos moles (pele, músculo e gordura), nas mobilizações articulares e alongamentos; e o efeito indireto – psicológico, de sensação de bem estar e relaxamento. Quando pensamos na massoterapia ou massagem em geral, logo pensamos em relaxamento. Os benefícios da massagem vão muito além de relaxamento. Ela pode ser usada como um complemento a tratamentos convencionais, pois atua na causa e não em sintomas de uma pessoa. Podemos destacar os seguintes benefícios da massoterapia: Promove a sensação de bem estar, Ajuda no controle dos sintomas de estresse, alivia tensões e ajuda o combate da ansiedade, Alívio de dores musculares, Estímulo da circulação sanguínea, elimina resíduos metabólicos do corpo, fortalece o sistema imunológico.

Podemos concluir que a massoterapia é um aliado no combate ao estresse da vida moderna e uma excelente ferramenta para promoção da qualidade de vida.

Referências

- ROSA, B L; SOUZA, E S. Revisão da literatura: Biossegurança aplicada à estética. Pós-Graduação em Estética e Bem-Estar da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL). 2016. Disponível em: <https://riuni.unisul.br/handle/12345/8189> Acesso em: 25/08/ 2020.
- FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Novo Dicionário da Língua Portuguesa: Editora LTDA,1986.
- MALDONADO, G.R. A educação física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação da mídia impressa. Rev. Mackenzie de Educação Física e Esporte. Barueri – SP, v.5, n.1, p. 60, 2006.
- SIMAS, J.P.N.; GUIMARÃES, A.C.A. Ballet clássico e Transtornos Alimentares. Rev. Da Educação Física. Maringá, v.13, n.2, p.119-126, 2002.
- SAYÃO, Yara. BOCK, Silvio D. Texto introdutório. Janela sobre o corpo. Edição Equipe Educarede. Out.2002. Disponível em: www.educarede.org.br. Acessado em 25.08.2022
- ZORZAN, Fernanda Saldanha. CHAGAS, Arnaldo Toni Sousa. “Espelho, espelho meu, existe alguém mais bela do que eu?” uma reflexão sobre o valor do corpo na atualidade e a construção da subjetividade feminina. Barbarói, n. 34, p. 161-187, 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/barbaroi/n34/n34a10.pdf> Acesso em: 13 junho 2021.
-
-
- MIRANDA, Luiza Carolina Mendes. RIBEIRO, Maiara Rodrigues. BRITO, Flavia Rocha. SANTOS. Jarbas dos Araújo. Reis. Luana Araújo dos. Novo olhar acerca da influência dos procedimentos estéticos na saúde mental da mulher: uma revisão da literatura. Research, Society and Development, v. 11, n. 7, e46811730344, 2022 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i7.30344> 1 Recebido: 14/05/2022 | Revisado: 22/05/2022 | Aceito: 26/05/2022 | Publicado: 31/05/2022. Acessado em 28/08/2022 as 22:42.
- CASSAR, Mario-Paul. MANUAL DE MASSAGEM TERAPÊUTICA Um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta Revisão Técnica Fátima A. Caromano Prof. Dra. do curso de Fisioterapia da USP Manole Manual de Massagem Terapêutica Mario-Paul Cassar Título do original em inglês: Handbook of Massage Therapy Copyright© Butterworth-Heinemann Tradução: Dayse Batista Revisão Científica: Fátima Aparecida Caromano Profa. Dra. do curso de Fisioterapia da USP Preparação: Maria Teresa Galluzzi Revisão de Texto: Marisa Rosa. ISBN 85-204-1023-5 Editora Manole Ltda. 1ª edição brasileira – 2001:
- GIERO; Mayara Teorias e técnicas de massagem. UNIASSELVI, 2017. ISBN 978-85-515-0065-1
- GONÇALVES, Águeda. Manual técnico de estética: Teoria e prática para Estética, Cosmetologia e Massagem. 2. ed. Lisboa: EFAPE, 2006.
- FONTANELLA, Tamaris. Toque terapêutico: manual do terapeuta. Curitiba: Espaço Anima, 2011

- ROCHA, L. S.; NUNES, R. D.; REIS, G. R.; JUNIOR, E. B. L. B. Eficácia da criomassagem e massagem desportiva na recuperação de atletas: uma revisão da literatura. *Amazônia Science & Health*, v. 7, n. 3, 2019. Disponível em: <http://www.ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/2786>. DOI:10.18606/2318-1419/amazonia.sci.health.v7n3p74-83. Acesso em: 29/08/2022. As 07:43h
- ABREU, M. F.; SOUZA, T. F.; FAGUNDES, D. S. Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico. *Revista Científica Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, v. 1, n. 3, 2012. Disponível em: <http://www.faema.edu.br/revistas/index.php/Revista-FAEMA/article/view/119>. DOI: <https://doi.org/10.31072/rcf.v3i1.119>. Acesso em: 29 /08. 2022 as 07:40h
- LIMA, Dayany. **Efeitos da massagem terapêutica e aromaterapia**: Revisão de literatura. 2016, 17f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2016.
- KAVANAGH, Wendy. **Guia completo de Massagem**: um curso estruturado para alcançar a excelência profissional. São Paulo: Pensamento, 2010.
- BRASIL. Câmara dos Deputados. **Projeto de lei nº 13/2016**. Dispõe sobre a regulamentação do exercício da profissão de Massoterapeuta e dá outras providências, 2016. Disponível em: <https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/124678>
- BRASIL. Ministério do Trabalho. **Lei nº 3.968/61. Dispõe sobre o exercício da profissão de Massagista, e dá outras providências**. 5 de outubro de 1961 disponível em: <https://legis.senado.leg.br/norma/545800/publicacao/15639419> acessado em 08/12/2023
- DEBONA, Irce Ines Capellari. p.1. 2010.
- SEUBERT, F.; VERONESE, L. **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.