

## **MASSAGEM RELAXANTE COMO TERAPIA ALTERNATIVA PARA PESSOAS COM ANSIEDADE E OUTRAS DISFUNÇÕES PSICOLÓGICAS**

DE SOUZA, Millena Vasques<sup>1</sup>  
WECKERLIN, Evaldo Rodrigo<sup>2</sup>

**Resumo:** A massagem relaxante como terapia alternativa busca trazer uma melhora na qualidade de vida, melhorar a ansiedade e outras disfunções psicológicas. O presente estudo apresenta quais são os motivos das patologias psicológicas e como elas agem no nosso psicológico e como ela se externaliza em forma de dores, como dor nas costas, dor na cabeça, dores musculares e outras. Apresenta também os benefícios que a massagem relaxante proporciona aos indivíduos, mostrando como age diretamente no bem-estar, na qualidade de vida, na disposição no âmbito escolar e no âmbito de trabalho. Foram analisados vários artigos e livros em que apresentam a melhora e a eficácia da massagem relaxante na vida destas pessoas com disfunções psicológicas. Assim, concluindo o presente artigo, ressalta-se que este tratamento como terapia alternativa é realmente benéfico para aqueles que buscam uma melhoria em sua qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Massagem relaxante. Ansiedade. Terapia alternativa. Benefícios da massagem relaxante.

### **Relaxing massage as an alternative therapy for people with anxiety and other psychological dysfunctions**

**Abstract:** The relaxing massage as an alternative therapy seeks to bring an improvement in the quality of life, improve anxiety and other psychological dysfunctions. This study presents what are the reasons behind psychological pathologies, how they act on our psyche, and how they are externalized in the form of pain, such as back pain, headache, muscle pain, among others. It also introduces the benefits that relaxing massage provides to individuals, showing how it impacts directly on well-being, quality of life, and disposition in the academic and work spheres. Several articles and books were analyzed in which they present the improvement and effectiveness of relaxing massage in the lives of people with psychological dysfunctions. In conclusion, this treatment as an alternative therapy is indeed beneficial for those seeking an improvement in their quality of life.

**Keywords:** Relaxing massage. Anxiety. Alternative therapy. Benefits of relaxing massage.

---

<sup>1\*</sup> Acadêmica do 6° semestre do curso Tecnólogo em Estética e Cosmética das Faculdades Magsul.

<sup>2\*\*</sup> Orientador - Docente do curso Tecnólogo em Estética e Cosmética das Faculdades Magsul.

## 1 INTRODUÇÃO

A ansiedade e as outras disfunções psicológicas são ocasionadas e prejudicadas por conta do aumento da adrenalina e da diminuição da serotonina, fazendo com que o corpo externalize isso na forma de dores ou outros sintomas somáticos (MARGIS; PICON; COSNER e SILVEIRA, 2003).

Entende-se a ansiedade como uma patologia que vem se desenvolvendo a cada dia mais, com mais frequência pós-pandemia, afetando qualquer público (OPAS, 2022).

Essas doenças psicológicas acabam abatendo a autoestima e a autoconfiança do indivíduo (UEMURA, 2020). Deste modo, por pressupormos que existe uma relação direta entre alguns tratamentos estéticos com a autoestima, formulamos a hipótese de que a utilização de massagem relaxante pode interferir na forma como as pessoas acometidas por esses problemas lidam com eles.

Para a consecução deste trabalho, nossa pergunta orientadora da pesquisa é: *“Quais os efeitos da utilização da massagem relaxante na qualidade de vida de pessoas com problemas de autoestima ou outros quadros emocionais negativos encontrados na literatura?”*

Este trabalho, como forma de pesquisa, baseou-se na literatura já existente sobre as patologias e no estudo de como a massagem relaxante tem sido introduzida como terapia complementar.

Teve, pois, como intento mostrar que, de acordo com muitos estudos e pesquisas, a massagem relaxante tem ajudado idosos com ansiedade, crianças com hiperatividade, adultos que trabalham em ambientes de grande estresse, entre outras áreas (ESTADO DE MINAS, 2022).

Deste modo, este trabalho tem como objetivo enfatizar como a massagem relaxante pode proporcionar a melhora na qualidade de vida das pessoas com disfunções psicológicas e físicas (ABREU; SOUZA e FAGUNDES, 2012).

Nesse sentido, os textos selecionados para este artigo constituem-se em uma revisão literária, em que se apresenta como a massagem afeta o corpo e provoca a melhora de vida do indivíduo (ABREU; SOUZA e FAGUNDES, 2012).

Espera-se, pois que esta pesquisa seja de grande importância para a melhora na qualidade de vida daqueles que precisam e que procuram uma alternativa de terapia para suas disfunções.

## **2 ANALOGIA ENTRE AUTOESTIMA, ANSIEDADE E A MASSAGEM RELAXANTE E SEUS BENEFÍCIOS NA QUALIDADE DE VIDA**

### **2.1 Autoestima**

A autoestima tem como significado na Oxford Languages ser uma qualidade de quem se valoriza, contentando-se com seu modo de ser e demonstrando, conseqüentemente, confiança em seus atos e julgamentos.

Na literatura, segundo Guilhardi (2002, p. 48), “os sentimentos de autoestima, de autoconfiança e de responsabilidade não são manifestações da mente do indivíduo, mas são estados corporais associados com eventos ambientais, sociais ou físicos que os desencadeiam”. Desse modo, complementando o seu pensar, Guilhardi (2002, p. 52) afirma que a “auto-estima é o produto de contingências de reforçamento positivo de origem social”, sendo, pois, relevante ressaltar que a autoestima está ligada à autoimagem, e, nesse sentido, a estética propicia que cada dia mais a sociedade busque a perfeição que foi idealizada.

O conceito de autoestima tem crescido cada dia mais como algo de grande importância para a saúde mental do indivíduo, pois a autoestima atua tanto na área de saúde física, quanto mental e emocional, de acordo com Silva (2022). Ela está relacionada também com a autoconfiança, fazendo com que se tenha mais confiança na hora de se tomarem as decisões. Estudos apontam que, por conta das redes sociais, a baixa autoestima das pessoas tem crescido (VILELA, 2021).

A autoestima é uma intimidade com seu eu interior, de acordo com Demolinari (2017), caso não haja um equilíbrio com seu verdadeiro potencial a pessoa poderá entrar em guerra consigo mesma, demonstrando ser algo que ela não é, tentando sempre agradar ao outro, fingindo ser algo que ela gostaria de ser, ficando em contradição com seu eu (DANTAS, s.d.).

Todo ser humano tem que lidar consigo, alguns conseguem equilibrar os sentimentos facilmente e há outras pessoas que têm dificuldade, o que é totalmente normal, para Brotto (2021). Hoje em dia existem vários tipos de terapia para auxiliar a lidar com os sentimentos e ajudar com a autoestima, de acordo com Rós e Prado (2018). Desse modo, em se aumentando a autoestima, muitas áreas na saúde do indivíduo melhoram, por consequência, segundo Brotto (2020).

Nesse sentido, Guilhardi (2002) define:

(...) Auto-estima está associada à possibilidade da pessoa de sentir-se livre, de sentir-se amada, de tomar iniciativas e de apresentar

criatividade (variabilidade comportamental que produz reforços positivos). Essa possibilidade é criada pelas contingências positivas e amenas fornecidas pelos pais (Guilhardi, 2002, p. 56).

Podendo ser algo positivo ou negativo para a saúde mental, física e emocional do ser humano, a autoestima pode ser melhorada por meio da autoimagem, estética pessoal, terapias psicológicas e outros meios (ZENCLUB, 2018). A estética tem ganho muito espaço na ajuda da autoestima pois muitas vezes quando estão de bem com si esteticamente, se sentem mais confiantes e com a autoestima elevada (FONSECA, 2016).

## **2.2 Ansiedade**

A ansiedade está cada dia mais presente no cotidiano das pessoas, quem sofre com ansiedade geralmente também sofre com o estresse contínuo (BARNHILL, 2020).

A ansiedade pode ser manifestada de várias maneiras, como no transtorno de ansiedade social, transtorno de ansiedade generalizada, fobia específica, agorafobia, transtorno de pânico, transtorno de estresse pós-traumático e transtorno obsessivo compulsivo (KONKIEWITZ et al., p. 22, 2010).

Um dos meios que tem crescido como tratamento é na área de estética, de acordo com Lobo (2022). Médicos têm comprovado cientificamente que a massagem relaxante, a massagem terapêutica e a Quick massage tem melhorado a ansiedade e o desempenho do ser humano, seja em uma empresa, escola, para qualidade de vida ou até mesmo para a convivência social (MONTEIRO, 2021).

Segundo Versiani (2008), o

(...) sintoma principal é a expectativa apreensiva ou preocupação exagerada, mórbida. A pessoa está a maior parte do tempo preocupada em excesso. Além disso, sofre de sintomas como inquietude, cansaço, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular, insônia e sudorese (VERSIANI, 2008, p. 4).

A pessoa com ansiedade está inconscientemente com os músculos corporais contraídos, o que acabam ficando doloridos, gerando ainda mais desconforto para o indivíduo (PAI, 2022).

A ansiedade afeta não somente as emoções do ser humano, ela afeta a saúde física e mental. As pessoas que sofrem de ansiedade podem ter complicações também com a sua alimentação, fazendo com que a sua autoestima fique baixa por

subir ou baixar de peso. Assim, a ansiedade pode levar a outros transtornos psicológicos (MACHADO, 2021).

Para Weil e Tompakow (1986), tensão,

(...) no Homem, é isto: É uma acumulação de energia contraindo certos músculos, à espera da ação decisiva para alcançar certo objetivo. Este objetivo pode ser alvo material ou mental, consciente ou não (WEIL e TOMPAKOW, 1986, p. 168).

É muito importante compreender que o pânico, a ansiedade, é um mecanismo inconsciente que embora seja inevitável, pode ser controlado (HU-UFMA, 2022). Por isso, técnicas de relaxamento são muito indicadas para quem sofre esses males, assim as massagens estão ganhando espaço na terapia complementar (COMO MONTAR, 2022.).

### **2.3 Qualidade de vida**

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) (1995, p. 403-409) é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Segundo Almeida, Gutierrez e Marques (2012, p. 15), “O senso comum se apropriou desse objeto de forma a resumir melhorias ou um alto padrão de bem-estar na vida das pessoas, sejam elas de ordem econômica, social ou emocional”.

Esses mesmos autores disseram que a “qualidade de vida depende de ações individuais para que seja transformada, pois passa a ideia de que o sujeito pode mudar seus hábitos e, com isso, melhorar seu padrão de bem-estar e viver melhor” (ALMEIDA; GUTIERRES; MARQUES, 2012, p. 15).

A cada dia que passa as pessoas têm buscado melhorias para suas vidas, trazendo paz, sucesso, realizações, saúde e muito mais. Para muitos a qualidade de vida está relacionada a uma alimentação mais saudável, não fumar, não beber, praticar esportes, assim como outros preferem o sossego de uma vida rural, onde há menos barulho, menos poluição (CAMPOS, 2008).

A qualidade de vida é um conjunto de fatores, sendo eles, físicos, mentais, pessoais e sociais, trazendo a melhora no dia a dia e no bem-estar da pessoa. Os principais fatores que influenciam a qualidade de vida são saúde física, saúde mental, equilíbrio financeiro, autoestima, bom relacionamento com a família e amigos,

realização profissional e até mesmo seus momentos de lazer e descanso (MARQUES, 2022).

Para Almeida, Gutierrez e Marques (2012, p. 19), “qualidade de vida não se esgota nas condições objetivas de que dispõem os indivíduos, tampouco no tempo de vida que estes possam ter, mas no significado que dão a essas condições e à maneira com que vive”.

Esses mesmos autores complementaram essa ideia, afirmando que a

(...) análise de qualidade de vida sob um aspecto subjetivo também leva em conta questões de ordem concreta, porém, considera variáveis históricas, sociais, culturais e de interpretação individual sobre as condições de bens materiais e de serviços do sujeito. Não busca uma caracterização dos níveis de vida apenas sobre dados objetivos; relaciona-os com fatores subjetivos e emocionais, expectativas e possibilidades dos indivíduos ou grupos em relação às suas realizações, e a percepção que os atores têm de suas próprias vidas, considerando, inclusive, questões imensuráveis como prazer, felicidade, angústia e tristeza (ALMEIDA; GUTIERRES; MARQUES, 2012, p. 21)

Sendo assim, a qualidade de vida é relativa para cada um com o seu eu e com o que deseja (CAMPOS, 2008).

## **2.4 Massagem Relaxante**

Para Perez e Levin (2014, p. 41), “a massagem é conhecida por movimentos rítmicos que aliviam as tensões e promovem o bem-estar”.

A massagem Relaxante consiste na técnica de aplicação de movimentos com as mãos, punhos, antebraços e cotovelos (O QUE..., 2022). Ela tem como objetivo fazer a liberação de um hormônio chamado ocitocina que é produzido no cérebro, é conhecido como o hormônio do amor pela sua melhora no humor, interação social e ansiedade (SEDICAIS, 2021).

Feita a massagem relaxante também é possível fazer o corpo da paciente liberar os hormônios da serotonina e endorfina. A serotonina é conhecida como o hormônio da felicidade, ela é liberada pelo cérebro quando fazemos uma atividade prazerosa. E a endorfina tem como objetivo trazer relaxamento ao corpo (MASSAGENS... 2020).

De acordo com Perez e Levin (2014), o

(...) relaxamento acontece pela ação do sistema nervoso parassimpático. O menor estímulo tátil desencadeia uma resposta simpática, ou seja, nos prepara para correr. O nosso corpo entende o

estímulo como uma ameaça, porém, quando o toque é suave e sustentado por mais tempo, o sistema parassimpático é ativado e são produzidas substâncias químicas capazes de promover sensação de bem-estar e relaxamento profundo (PEREZ e LEVIN, 2014, p.104).

Segundo Cassar (2014) 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 (CASSAR, 2014, pp. 20-21):

Versagi e Woods dizem (2014) que pela

revisão dos efeitos fisiológicos de técnicas específicas de massagem, e compreendendo-se verdadeiramente como elas podem afetar de forma profunda o corpo, o terapeuta obtém o conhecimento para começar a tratar as condições específicas (VERSAGI; WOODS, 2014, p. 11).

Esses mesmos autores complementam dizendo: “Ao passo que a técnica é claramente importante, a massagem é uma arte; mãos e intenções diferentes produzem resultados diferentes” (VERSAGI; WOODS, 2014, p. 11).

A massagem relaxante promove relaxamento, diminui dores musculares, aumenta a circulação sanguínea ajudando a oxigenação celular. Ela ajuda na diminuição da ansiedade, do estresse, de enxaquecas, problemas emocionais, auxilia no sono em excesso e na insônia e muitos outros.

De acordo com Perez e Vasconcelos (2014, p. 54), a massagem relaxante como qualquer outro procedimento estético tem suas contra indicações, sendo elas:

- Afecções cutâneas;
- Distúrbios de sensibilidade;
- Neoplasias;
- Tromboses e flebites;
- Ulcerações da pele;
- Diabetes e hipertensão descompensados;
- Cardiopatias.

A massagem relaxante pode ser feita em todas as idades e deve ser averiguado as suas contra indicações na ficha de anamnese, para não haver nenhum

problema com o paciente ou com o profissional, e até mesmo evitar que venha acontecer algum efeito colateral adverso.

### **3 METODOLOGIA**

A presente pesquisa se deu inteiramente com cunho bibliográfico e, assim sendo, foi realizada por meio de busca em livros físicos e online da biblioteca das Faculdades Magsul, google, google acadêmico e revistas online, todos selecionados por terem maior relevância de acordo com o conteúdo.

A metodologia deste estudo tem como base uma pesquisa bibliográfica, de cunho qualitativa no intuito de se reafirmarem os benefícios da massagem relaxante para a saúde, contribuindo com o bem-estar e a qualidade de vida.

Segundo Neves (1996, p 1) “Nas pesquisas qualitativas, é frequente que o pesquisador procure entender os fenômenos, segundo a perspectiva dos participantes da situação estudada e, a partir, daí situe sua interpretação dos fenômenos estudados”.

De acordo com o entendimento de Gil (2002), a

análise qualitativa depende de muitos fatores, tais como a natureza dos dados coletados, a extensão da amostra, os instrumentos de pesquisa e os pressupostos teóricos que nortearam a investigação. Pode-se, no entanto, definir esse processo como uma sequência de atividades, que envolve a redução dos dados, a categorização desses dados, sua interpretação e a redação do relatório (GIL, 2002, p 13).

A primeira análise será objetiva, buscando identificar as melhorias obtidas através da massagem para as pessoas com transtornos de ansiedade e demais disfunções emocionais negativas, no intento de se evidenciar a importância da massagem e de seus benefícios, buscando melhorar o emocional e o físico do indivíduo, explicando como a massagem atua no corpo humano.

Os resultados foram retirados através da literatura, por meio do estudo de livros, de artigos, e também de revistas e blogs on-line.

O início deste artigo ocorreu, primeiramente, através da compreensão e da análise sobre o teor dos textos lidos e, posteriormente, foi feita a coleta de dados para que se pudesse fazer análise de seu conteúdo e a posterior comparação com resultados esperados. Neste sentido, trataremos, no próximo item da discussão propriamente dita, ante os resultados constatados na pesquisa.



## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A procura por massagens, como uma forma alternativa de tratamento, tem oferecido grande ajuda às pessoas com disfunções emocionais, dores musculares, insônia entre outros, pois as massagens agem de forma rápida, natural e de maneira eficaz (SOUZA; OLIVEIRA e FARIA, 2020).

Essa maneira eficaz traz melhorias no âmbito profissional, aumentando o rendimento, a criatividade e o foco de qualquer profissional, independente da área em que ele atua, por atuar na parte pessoal, liberando hormônios que ajudam no dia a dia. Desse modo, contribui para a melhoria no descanso do indivíduo, pois relaxa os músculos, trazendo maior conforto e sensações de relaxamento, além de aliviar as dores, causadas pela rotina laboral, bem como as dores musculares (ANDRADE et. al, 2020).

Diante de tais informações, a pesquisa foi realizada para enfatizar como a massagem relaxante atua na melhora da qualidade de vida tanto pessoal quanto profissional. Assim, na busca dessa qualidade de vida para a qual a massagem contribui pudemos identificar melhorias que a massagem oferece, pela liberação de hormônios como a endorfina, que é responsável pelo relaxamento do corpo não só físico, mas, principalmente, mental, de acordo com a revista: O QUE.. (2022).

Pensamento coadunado na obra: Técnicas clássicas e modernas de massoterapia, por EEEP ( s.d. p. 29) é “um tratamento físico e natural”.

Ainda nessa linha de pensamento, o texto inscrito em: Curso Técnico em Massoterapia (EEEP, s.d. p. 9), destaca dentre outros benefícios que “a massagem promove o relaxamento físico, também ajuda a reduzir ansiedade e tensão devido à maior liberação de endorfinas pelo SNC”.

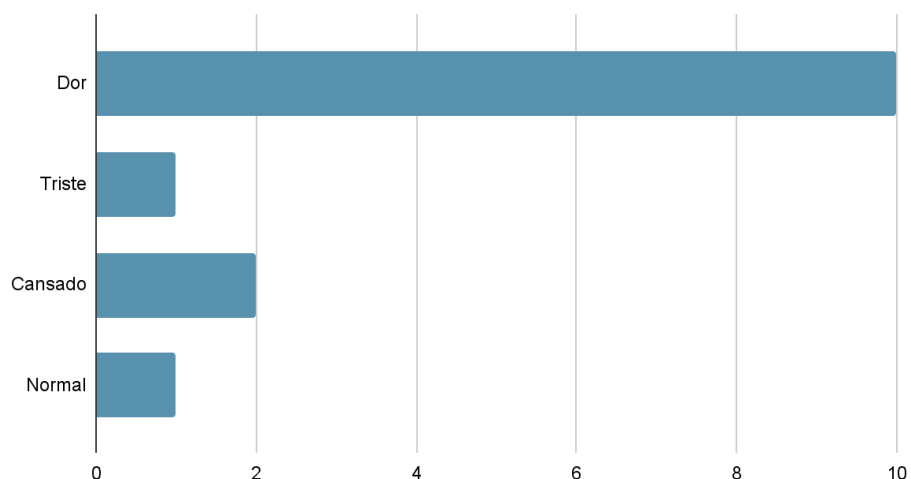
Por esses efeitos de relaxamento, a massagem tem também efeitos terapêuticos, acalmando na maioria das vezes com a mesma eficácia dos remédios indicados para esse fim, de acordo com Giero (2017, p. 9).

Autores diversos e obras relatam melhorias significativas nas mais diferentes áreas e disfunções do corpo humano dos indivíduos, em que constatam que a massagem auxilia o corpo para um melhor funcionamento, trazendo conseqüentemente, muitos benefícios não só para o bem-estar, mas, principalmente ajudando na qualidade de vida, por propiciar saúde para os indivíduos.

Essas mudanças significativas do antes e do depois corporal, envolvendo o físico e a mente, como consequência do uso de tratamento do indivíduo, por meio das massagens relaxantes podem ser aferidas em gráficos.

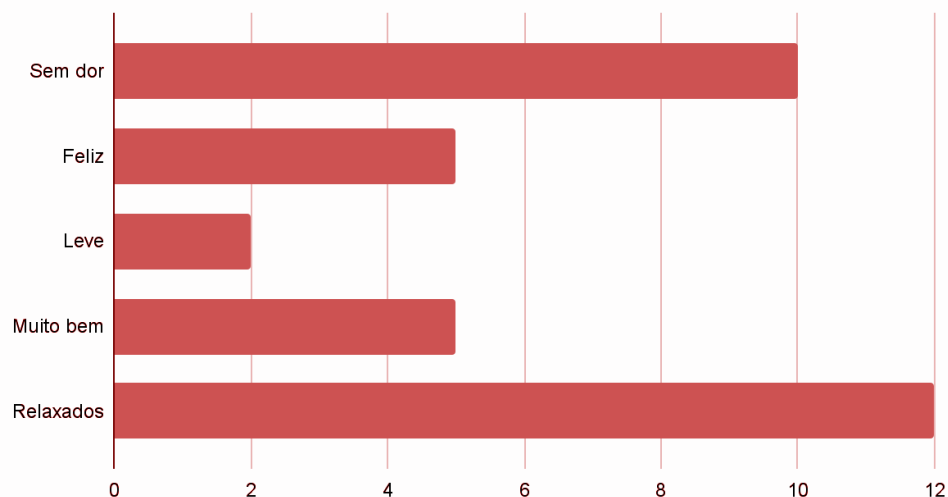
Assim, os resultados dos gráficos, a seguir, permitem que por meio das figuras um (1) e dois (2), possam ser evidenciados os diferentes estados corporais, antes (figura1) e depois (figura2), propiciando a visualização do estudo de um ano de uma pesquisa, realizada e comprovada através de formulários-relatórios com dados, contendo as anotações das observações de pacientes nos diferentes momentos :antes e depois da massagem relaxante, cujas para averiguação e constatação ou não dos resultados dos benefícios da massagem relaxante.

Figura 1 - Antes dos pacientes receberem massagem relaxante.



**Fonte:** Dados do gráfico da revista “Terapia através da massagem: Massoterapia no centro de atenção psicossocial de Amargosa/BA”, p. 131, 2015.

Figura 2 - Depois dos pacientes receberem massagem relaxante.



**Fonte:** Dados do gráfico da revista “Terapia através da massagem: Massoterapia no centro de atenção psicossocial de Amargosa/BA”, p. 131, 2015.

Os dados constantes nos gráficos permitem visualizar que com apenas uma sessão de massagem relaxante já há efeitos significativos na alteração dos males e dores que indivíduos, que participaram da pesquisa, sentem ou sentiam...

## 6 CONCLUSÃO

Esta pesquisa permitiu verificar que a massagem relaxante traz melhorias ao indivíduo, de acordo com a maioria dos estudos, utilizados no decorrer desta pesquisa, por apresentarem grande ajuda na qualidade de vida das pessoas que sofrem com ansiedade e outras tantas disfunções psicológicas.

Essas pessoas muitas vezes já estão apresentando sintomas externos como a rigidez muscular, dores nas costas, dores de cabeça, entre outros e, os estudos realizados comprovaram que a massagem relaxante é, sim, indicada como terapia alternativa ou complementar, pois traz uma melhora significativa na vida do indivíduo, aumentando sua qualidade de vida, ajudando-o em seu desempenho, seja na escola ou no trabalho, diminuindo-lhe o estresse, as dores de cabeça e as musculares, ajudando-o a liberar suas emoções pela liberação do hormônio da endorfina, que é o analgésico natural do corpo, e o responsável por combater essas dores, trazendo a sensação de bem-estar.

Neste estudo pudemos observar que ainda há pontos a serem respondidos como se há uma quantidade numérica específica de sessões a serem realizadas para uma melhora maior do paciente ou se ele deverá realizar no mínimo uma vez por semana, indefinidamente, como uma prática corriqueira, já que a massagem relaxante traz melhora imediata.

Ao terminar este trabalho de pesquisa, acredita-se que foi respondida a pergunta condutora e o objetivo proposto para esta pesquisa foi alcançado, visto que a pesquisa pôde contribuir com informações sobre as possibilidades de se fazer uso da massagem relaxante em prol da melhoria na qualidade de vida, além de se poder ter destacado aqui outros fatores positivos nos indivíduos, que fizeram a massagem relaxante, e os resultados obtidos por eles.

Também pela leitura e estudos em diferentes meios de informação, concluímos que, de acordo com a literatura pesquisada, há benefícios em se utilizar a massagem relaxante como terapia alternativa, complementar ou até mesmo, como um procedimento que poderia ou até mesmo deveria ser algo natural e habitual para uma qualidade de vida ímpar.

Sendo assim, concluímos que a massagem relaxante é saudável, podendo trazer muitos benefícios para qualquer indivíduo, independentemente da idade, contribuindo, assim, para a qualidade de vida social, psicológica e até mesmo afetiva.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M.A.B; GUTIERREZ, G.L; MARQUES, R. "Qualidade de vida", **Escola de Artes, Ciências e Humanidades - EACH/USP**, 2012, p. 15. Disponível em: <[http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade\\_vida.pdf](http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf)>. Acesso em 12 de maio de 2022.

ALMEIDA, M.A.B; GUTIERREZ, G.L; MARQUES, R. "Qualidade de vida", **Escola de Artes, Ciências e Humanidades - EACH/USP**, 2012, p. 19, 21. Disponível em: <[http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade\\_vida.pdf](http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf)>. Acesso em 12 de maio de 2022.

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, 2020. Disponível em : <<http://www.conhecer.org.br/enciclop/2020B/beneficios.pdf>>. Acesso em 12 de maio de 2022.

BARNHILL, John W. "Considerações gerais sobre transtornos de ansiedade", **Manual MDS**, 2020. Disponível em: <<https://www.msmanuals.com/pt->

br/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/ansiedade-e-transtornos-relacionados-ao-estresse/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-transtornos-de-ansiedade>. Acesso em 14 de maio de 2022.

BROTTO, Thaiana. "Autoaceitação: como se aceitar e viver em paz consigo mesmo", **Psicólogo e Terapia**, 2021. Disponível em: <<https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/autoaceitacao-como-se-aceitar-e-viver-em-paz-consigo-mesmo/>>. Acesso em 14 de maio de 2022.

BROTTO, Thaiana. "O que é autoestima baixa, alta e qual seu significado", **Psicólogo e Terapia**, 2020. Disponível em: <<https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/o-que-e-autoestima-baixa-e-alta-e-qual-significado/>>. Acesso em 14 de maio de 2022.

CAMPOS, Wagner. "Você tem buscado sua qualidade de vida?" **Administradores.com**, 2008. Disponível em: <<https://administradores.com.br/artigos/voce-tem-buscado-sua-qualidade-de-vida>>. Acesso em 18 de maio de 2022.

CASSAR, Mario-Paul. "Manual de massagem terapêutica", **Manole**, 2014, p. 20-21. Disponível em: <<https://portalidea.com.br/cursos/bsico-para-massagem-relaxante-apostila02.pdf>>. Acesso em 20 de maio de 2022.

COMO MONTAR uma clínica de terapias alternativas e massoterapia, **Gerando empreendedores**, 2022. Disponível em: <<https://gerandoempreendedores.com.br/como-montar-uma-clinica-de-terapias-alternativas-e-massoterapia/>>. Acesso em 14 de maio de 2022.

DANTAS, Gabriela Cabral da Silva. "Autoestima"; **Brasil Escola**, 2022. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/psicologia/autoestima.htm>>. Acesso em 14 de maio de 2022

DE ABREU, M. F.; DE SOUZA, T. F. e FAGUNDES, D. S. "Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico", **Revista Científica Da Faculdade De Educação E Meio Ambiente**, 3(1), p. 101–105, 2012. Disponível em: <<https://revista.faema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/119/330>>. Acesso em 24 de agosto de 2022.

DEMOLINARI, Simone. "Como se comportam as pessoas de boa autoestima", **Hoje em dia**, 2022. Disponível em: <<https://www.hojeemdia.com.br/opiniao/simone-demolinari/como-se-comportam-as-pessoas-de-boa-autoestima-1.555931>>. Acesso em 14 de maio de 2022.

EEES. "Técnicas clássicas e modernas de massoterapia", **Governo do estado do Ceará**, p. 9-29, s.d. Disponível em : <<https://www.docsity.com/pt/massoterapia-tecnicas-classica-e-modernas-de-massoterapia/5952045/>>. Acesso em 20 de maio de 2022.

E SILVA, Michele Pereira. “Setembro Amarelo: cuidar da autoestima é cuidar da saúde mental”, **Laviz Cosmética**, 2022. Disponível em: <<https://lavizcosmetica.com.br/setembro-amarelo-cuidar-da-autoestima-e-cuidar-da-saude-mental/#:~:text=Isso%20porque%20a%20baixa%20autoestima,est%C3%A3o%20relacionados%20a%20transtornos%20mentais>>. Acesso em 14 de maio de 2022.

ESTADO DE MINAS. “Massagem relaxante diminui estresse e ansiedade: entenda benefícios”, **Correio Braziliense**, 2022. Disponível em: <<https://www.correio braziliense.com.br/ciencia-e-saude/2022/08/amp/5030563-massagem-relaxante-diminui-estresse-e-ansiedade-entenda-beneficios.html>>. Acesso em 24 de agosto de 2022.

FONSECA, Hamilton. “Cuidados com a estética melhoram autoestima e ajudam na carreira”, **Bem Paraná**, 2016. Disponível em: <[https://www.bemparana.com.br/noticia/cuidados-com-a-estetica-melhoram-autoestima-e-ajudam-na-carreira-#.Yn\\_tO-jMLIU](https://www.bemparana.com.br/noticia/cuidados-com-a-estetica-melhoram-autoestima-e-ajudam-na-carreira-#.Yn_tO-jMLIU)>. Acesso em 14 de maio de 2022.

GIL, Antonio Carlos. “Como elaborar projetos de pesquisa”, **Editora atlas**, 4. ed. - São Paulo, 2002. Disponível em: <[https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo\\_C1\\_como\\_elaborar\\_projeto\\_de\\_pesquisa\\_-\\_antonio\\_carlos\\_gil.pdf](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf)>. Acesso em 7 de agosto de 2022.

GIERO, Mayara. “Teorias e técnicas de massagem”, **Uniasselvi**, 2017. Disponível em: <<https://www.uniasselvi.com.br/extranet/layout/request/trilha/materiais/livro/livro.php?codigo=22921>>. Acesso em 16 de julho de 2022.

GUILHARDI, Hélio José. “Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade”, **ESETec**, 2002. Disponível em: <<https://tommyreforcopositivo.files.wordpress.com/2015/08/brandc3a3o-m-z-s-conte-f-c-s-mezzaroba-s-m-b-2002-comportamento-humano-tudo-ou-quase-tudo-o-que-voc3aa-precisa-saber-para-viver-melhor.pdf>>. Acesso em 13 de maio de 2022.

HU-UFMA. “Lidando com a ansiedade e o estresse”, **HU-UFMA**, 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-nordeste/hu-ufma/governanca/gerencia-administrativa/gestao-de-pessoas/2.Lidandocomaansiedadeeoeestresse1.pdf>>. Acesso em 14 de maio de 2022.

KONKIEWITZ, Elisabete Castelon, et al. “Tópicos de Neurociência clínica”, **UFGD**, 2010. Disponível em: <<https://repositorio.ufgd.edu.br/jspui/bitstream/prefix/3109/1/topicos-de-neurociencia-clinica.pdf>>. Acesso em 14 de maio de 2022.

LOBO, Rafael. “Massoterapia no ambiente de trabalho”, **Conceito Zen**, 2022. Disponível em: <<https://www.conceitozen.com.br/massoterapia-no-ambiente-de-trabalho.html>>. Acesso em 14 de maio de 2022.

MACHADO, Paola. “A ansiedade pode influenciar no seu corpo? Sim! Aprenda a gerenciá-la”, **Viva Bem**, 2021. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/paola-machado/2021/09/13/a-ansiedade-pode-influenciar-no-seu-peso.htm>>. Acesso em 14 de maio de 2022.

MARGIS, R; PICON, P; COSNER, A. F. e SILVEIRA, R. O. “Relações entre estressores, estresse e ansiedade”, **SciELO**, 2003. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rprs/a/Jfqm4RbzpJhbxskLSCzmgjb/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 25 de junho de 2022.

MARQUES, José Roberto. “Quais são os fatores que influenciam a qualidade de vida?”, **IBC (Instituto Brasileiro de Coaching)**, 2022. Disponível em: <<https://www.ibccoaching.com.br/portal/qualidade-de-vida/fatores-que-influenciam-a-qualidade-de-vida/>>. Acesso em 18 de maio de 2022.

MASSAGENS RELAXANTES liberam hormônios do prazer e bem-estar, **D Hoje Interior**, 2020. Disponível em: <<https://dhojeinterior.com.br/massagens-relaxantes-liberam-hormonios-do-prazer-e-bem-estar/#:~:text=Durante%20uma%20sess%C3%A3o%20de%20massagem%2C%20o%20corre%20a%20libera%C3%A7%C3%A3o%20da%20serotonina,bem%2Destar%20a%20seus%20adeptos.>>. Acesso em 20 de maio de 2022.

MONTEIRO, Lilian. “Massagem é terapia aliada para cuidar tanto da saúde mental quanto física”, **Estado de Minas**, 2021. Disponível em: <[https://www.em.com.br/app/noticia/bem-viver/2021/09/12/interna\\_bem\\_viver,1303855/massagem-e-terapia-aliada-para-cuidar-tanto-da-saude-mental-quanto-fisica.shtml](https://www.em.com.br/app/noticia/bem-viver/2021/09/12/interna_bem_viver,1303855/massagem-e-terapia-aliada-para-cuidar-tanto-da-saude-mental-quanto-fisica.shtml)>. Acesso em 14 de maio de 2022.

NEVES, José Luis. “Pesquisa qualitativa - Características, usos e possibilidades”, **Caderno de pesquisas em administração**, 1996. Disponível em: <[https://www.hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/NEVES-Pesquisa\\_Qualitativa.pdf](https://www.hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/NEVES-Pesquisa_Qualitativa.pdf)>. Acesso em 7 de agosto de 2022.

O QUE é massagem relaxante, **Mahalla Massoterapia**, 2022. Disponível em: <<https://mahallamassoterapia.com.br/dicas/o-que-e-massagem-relaxante/>>. Acesso em 20 de maio de 2022.

OMS. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social science and medicine*. v.41, n.10, 1995, p.403-409. Acesso em 18 de maio de 2022.

OPAS. “Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo”, **OPAS**, 2022. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>>. Acesso em 26 de junho de 2022.

PAI, Marcus Yun Bin. “Ansiedade dá dor no corpo? Saiba tudo sobre a doença”, **Clínica Dr. Hong Jin Pai & Associados**, 2022. Disponível em:

<<https://www.hong.com.br/ansiedade-da-dor-no-corpo/>>. Acesso em 14 de maio de 2022.

PEREZ, E; LEVIN, R. “Técnicas de massagens ocidental e oriental”, **Editora Erica**, 2014, p. 41. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788536521411/pageid/41>>. Acesso em 20 de maio de 2022.

PEREZ, E; LEVIN, R. “Técnicas de massagens ocidental e oriental”, **Editora Erica**, 2014, p. 104. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788536521411/pageid/41>>. Acesso em 20 de maio de 2022.

PEREZ, E; VASCONCELOS, M.G. “Técnicas estéticas corporais”, **Editora Erica**, 1 ed. São Paulo, SP: Saraiva, 2014, p. 54.

RÓS, L.; PRADO, C. “Massagem vai além do relaxamento e auxilia no tratamento de doenças”, **Viva Bem**, 2018. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/01/06/massagem-vai-alem-do-relaxamento-e-auxilia-ate-no-tratamento-de-doencas.htm#:~:text=Al%C3%A9m%20de%20ser%20um%20excelente,a%20apar%C3%Aancia%20e%20a%20autoestima>>. Acesso em 14 de maio de 2022.

SEDICIAS, Sheila. “Ocitocina: o que é e para que serve”, **Tua saúde**, 2021. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/ocitocina/>>. Acesso em 20 de maio de 2022.

SOUZA, A.P.O; OLIVEIRA, S.N; FARIA, W.J.J. “Massagem relaxante: os benefícios para o estresse”. **Repositório**, 2020. Disponível em: <<http://repositorio.aee.edu.br/bitstream/aee/9537/1/MASSAGEM%20RELAXANTE%20OS%20BENEF%C3%8DCIOS%20PARA%20O%20ESTRESSE.pdf>>. Acesso em 20 de maio de 2022.

UEMURA, Raquel. “Descubra como uma boa autoestima pode combater os sintomas de ansiedade”, **Psicologiaviva**, 2020. Disponível em: <<https://blog.psicologiaviva.com.br/autoestima-ansiedade/amp/>>. Acesso em 25 de junho de 2022.

VERSAGI, C.M; WOODS, R.D. “Protocolos terapêuticos de massoterapia”, **Manole**, 2014, p. 11. Disponível em: <[file:///C:/Users/User/Downloads/idoc.pub\\_protocolos-terapeuticos-de-massoterapiapdf.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/idoc.pub_protocolos-terapeuticos-de-massoterapiapdf.pdf)>. Acesso em 20 de maio de 2022.

VERSIANI, M. “Transtornos de Ansiedade: Diagnóstico e Tratamento”, **Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina**, 2008. Disponível em: <<https://psiquiatriabh.com.br/wp/wp-content/uploads/2015/01/Projeto-Diretrizes-Transtornos-de-ansiedade.pdf>>. Acesso em 13 de maio de 2022.

VILELA, Luiza. “Estudo da Dove mostra que 84% das brasileiras usam filtros para mudar a própria imagem”, **Dove**, 2021. Disponível em:



<<https://www.consumidormoderno.com.br/2021/04/28/dove-incentivar-autoestima/>>.  
Acesso em 14 de maio de 2022.

WEIL, P; TOMPAKOW, R. “O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não-verbal”, **Editora Vozes**, 1986, p. 168, edição 72°.

ZENCLUB. “Autoestima: como é e o que pode melhorar a sua”, **Zenclub**, 2018.  
Disponível em: <<https://zenklub.com.br/blog/autoconhecimento/autoestima/>>. Acesso em 14 de maio de 2022.