

# MASSAGEM ANTIESTRESSE – TEORIA E PRÁTICA PARA O BEM ESTAR

Prof. Esp.\* ANDRÉ LEONARDO DA SILVA NESSI

Prof. Ms.\*\* AIDE ANGÉLICA DE OLIVEIRA

\*Universidade Anhembi Morumbi - UAM

\*\*Universidade Paulista - UNIP

São Paulo – SP

[prof.andrenessi@gmail.com](mailto:prof.andrenessi@gmail.com)

## INTRODUÇÃO

A prática e a história da massagem são citadas em muitas literaturas específicas de forma empírica. Sem fundamento de sua origem, que perde-se no tempo. Os conhecimentos eram passados através de imagens, feitas através de teares em tapetes orientais, vasos gregos, pinturas em cavernas, desenhos em pergaminhos, situações como contundir uma parte do corpo, temos por hábito friccionar o local com as mãos, prática essa que é um dos métodos naturais de cura mais antigos da humanidade e está presente nas áreas de medicina, esporte e estética. (NESSI. 2003)

Um dia Deus pegou um punhado de terra e por muito tempo ficou amassando, apertando e moldando-a; assim, aos poucos, foram surgindo artérias, veias, tecidos, ossos, células, órgãos, pele, cabelo, olhos, dentes, braços, pernas, enfim, o homem – formado então à Sua semelhança. Talvez tenha sido esse o momento da primeira massagem – a criação do homem –, e, desse modo, cada vez que tocamos em alguém, é como estar representando esse ato.

Massagem é o ato de tocar com as mãos, provocando alguma reação, seja ela fisiológica, psicológica, química ou mecânica.

Para Austregésilo (1988), é a linguagem do tato, acrescida de um conjunto de toques exercidos sobre o corpo, com fins terapêuticos, desportivos, estéticos, emocionais e lúdicos.

Já para Campos (1988), trata-se de um conjunto de manobras aplicadas com fins higiênicos ou terapêuticos, nas diferentes partes da superfície cutânea que correspondem às regiões dotadas de tecidos macios.

Wood e Becker (1984) citam Murrell (1853-1912) e dizem que a massagem é o modo científico de tratar certas formas de doenças por manipulação sistêmica, e Graham (1884), sustentando que a massagem é um termo novo e amplamente aceito pelos médicos europeus e americanos para determinar um grupo de manobras geralmente feitas com as mãos, como fricção, amassamento, manipulação, rolamento e percussão de tecidos externos do organismo, com objetivo curativo, paliativo ou higiênico.

A arte da massagem tem sido praticada desde os tempos antigos e, segundo Rumpler e Schutt (1993), os primeiros testemunhos escritos sobre massagens curativas provêm da China (cerca de 2600 a.C.).

Para Hipócrates (460-370 a.C.), o pai da medicina na Grécia Antiga, “friccionar” é uma arte que o médico deve dominar. Em seu Tratado de Luxação de Ombro, ele coloca a massagem como recurso terapêutico de grande importância, citando inúmeras vezes a fricção.

Galeno (129-199 d.C.), célebre médico greco-romano, escreveu um livro sobre massagem; e Júlio César (100-44 a.C.) teria sido massageado todos os dias em função de ataques epiléticos.

Belzunce (1964) cita que no ano 500 a.C., Heródico já utilizava a massagem em seus pacientes. No ano 450 a.C. Hipócrates estabeleceu as massagens como sendo centrífugas ou centrípetas, ou seja, direcionadas do coração para a periferia ou da periferia para o coração, incluindo também amassamento para articulações rígidas e articulações soltas.

## **METODOLOGIA:**

**Método:** Verificar através da literatura publicada, 330 livros em português e língua estrangeira, compreendidas entre 1889 e 2008, os benefícios da Massagem e desenvolver um Protocolo de Massagem Antiestresse, fundamentando a teoria e prática para o bem estar.

**Material:** Mesa de Massagem. Óleo neutro de semente de Uva. Toalhas de rosto, lençol. Música ambiente.

Massagem Relaxante Antiestresse – Passo a passo:

(07a 12 repetições de cada movimento)

Deslizamento Superficial = Movimento com as mãos espalmadas, tocando toda a região, com suavidade, desliza sempre sentido centrípeto, em direção ao coração.

Deslizamento Profundo = Movimento com as mãos espalmadas, tocando toda a região a ser massageada com profundidade, desliza sentido centrípeto, em direção ao coração.

Amassamento Superficial = Movimentos de ação de pegar e mobilizar a região, alternando uma mão com a outra, tendo como objetivo a ação sobre a pele.

Fricção Superficial = Movimentos alternados com as mãos seguindo o sentido longitudinal da região massageada.

Deslizamento Superficial = Movimento com as mãos espalmadas, tocando toda a região, com suavidade, desliza sempre sentido centrípeto, em direção ao coração.

Segundo Fritz (2000), o toque é à base de todo o trabalho de massagem. À prática de se utilizar várias formas de toques para atingir um resultado específico, denominamos toque técnico.

Há uma intenção terapêutica no toque técnico, que pode ser classificado de duas maneiras:

Toque mecânico: de resultado anatômico ou fisiológico específico. Por exemplo, massagem para aumentar a amplitude de movimento do ombro;

Toque expressivo: suporte, comunicação e empatia. Por exemplo, massagem para o prazer e o relaxamento gerais, a fim de dar conforto ao cliente após um dia duro de trabalho.

Os principais efeitos fisiológicos da massagem segundo, Fritz (2000), Nessi (2003), Varrenhe (1959), Cassar (2001), são:

- Fortalecimento da pele mediante movimentos constantes e rítmicos;
- Estimulação da circulação dos fluidos sanguíneos, tais como o sangue e a linfa;
- Promoção da elasticidade mediante a manipulação dos tecidos corporais;
- Redução dos problemas musculoesqueléticos, tais como rigidez e imobilidade articular através do aumento da elasticidade dos músculos;

- Maior harmonia no funcionamento do sistema nervoso;
- Aperfeiçoamento nas funções dos órgãos internos através da estimulação;
- Aprimoramento do metabolismo global por meio de estimulação direta ou indireta das glândulas sem ductos ou glândulas hormonais;
- Dispersão do ácido láctico acumulado nos tecidos corporais, evitando rigidez muscular.
- Facilitação do crescimento;
- Aumento da atenção e do aprendizado, tendo resultados positivos em pessoas com problemas de concentração, hiperatividade ou incapacidade de aprendizado;
- Auxílio no desenvolvimento das atividades sociais;
- Auxílio na superação de vícios como o fumo;
- Atenuação dos sintomas pré-menstruais;
- Diminuição da pressão sanguínea;
- Redução da ansiedade;
- Diminuição dos níveis de hostilidade em indivíduos com hipertensão;
- Diminuição do tempo de cálculo matemático e aumento do número de acertos, auxiliando o raciocínio lógico;
- Melhora da apreensão manual;
- Redução do estresse.

## DISCUSSÃO

Observando os efeitos fisiológicos citados, podemos perceber que a massagem é de grande importância em qualquer área e para os milhões de estressados no mundo.

A atual popularidade da massagem pode ser explicada por meio da necessidade cada vez mais presente de um regresso aos valores naturais, como reconhecimento das condições altamente esgotantes da vida moderna. Por essa razão, traz ótimas sensações não só para o desportista e o atleta, mas também para todos que apresentam estado de estresse (NESSI, 2003).

Entendendo o estresse

O estresse é a situação em que um agente estressor produz uma reação no corpo e na mente para adaptação do organismo. Ocorrendo essa adaptação, podemos afirmar que o agente estressor foi leve e positivo.

Quando a adaptação é demorada, mas ocorre, podemos afirmar que o agente estressor foi alto e positivo. No entanto, quando não ocorre essa adaptação, dizemos que o agente estressor foi alto e negativo, ou seja, reações negativas e nocivas ao organismo podem ocorrer, sendo muitas vezes irreversíveis.

Agente estressor é qualquer circunstância que amedronte, confunda ou excite um indivíduo. Segundo Lipp e Rocha (1994), essas circunstâncias podem ser intrínsecas e extrínsecas. Fatores naturais como frios e calores excessivos, fome, dor ou a morte de alguém querido, podem ser intrinsecamente estressantes. Outros eventos, por sua vez, tornam-se estressantes em consequência da interpretação danosa que é feita deles. Por exemplo, fazer uma prova pode ser muito estressante para uma pessoa que sente a obrigação de ser aprovada; mas pode, também, não causar nenhum estresse para uma pessoa que a vê como algo positivo ou inofensivo. A interpretação dada a uma situação de estresse pode ser positiva ou negativa.

Diversos estudos classificam o estresse em três fases: fase do alarme, fase da resistência e fase de esgotamento (Zular, 2000). No entanto, essas fases podem ir desde uma leve palpitação no peito até um infarto no miocárdio, dependendo do que gerou o estresse e do nível de tolerância do indivíduo a ele.

Normalmente, algumas reações seguem um padrão, como foi citado por Lipp e Rocha (1994) e também por Zular (2000):

Fase de alarme: Extremidades frias; Boca seca; Pressão no estômago; Aumento súbito da pressão arterial; Hiperventilação; Taquicardia; Mal-estar geral; Respiração curta; Falta de ar; Tremores nas mãos; Dores no pescoço; Dores nas costas; Dores nas pernas; Contrações musculares; Fome impulsiva; Emagrecimento; Aumento de peso; Gripes e resfriados constantes; Azia; Náusea; Insônia; Ranger dos dentes; Aumento da frequência cardíaca.

Fase de resistência: Cansaço constante; Dificuldades de memória; Dúvidas quanto a si mesmo; Dificuldades de concentração; Herpes simples; Falta de interesse sexual; Problemas estomacais; Hipersensibilidade emotiva; Tontura constante; Apatia; Sonolência exagerada durante o dia; Acordar várias vezes durante a noite; Dificuldade para pegar no sono; Acordar e não conseguir dormir mais; Dores constantes na nuca; Dores nos braços; Desânimo; Depressão.

Fase de esgotamento ou exaustão: Problemas sérios de digestão; Hipertensão crônica; Problemas dermatológicos; Inabilidade para trabalhar; Ejaculação precoce; Impotência; Alteração menstrual; Perda da criatividade; Acessos de raiva com pessoas próximas; Irritabilidade muito grande; Medos e ansiedade; Falta de energia completa; Dificuldade de concentração.

As técnicas básicas da massagem clássica são conhecidas como movimentos básicos da massagem Sueca e são divididas em cinco partes (Cassar, 2001 e Nessi, 2003): Deslizamento; Fricção; Vibração; Percussão; Amassamento.

A massagem antiestresse é uma técnica manual de toques metódicos com a finalidade de diminuir as tensões musculoesqueléticas, proporcionando bem-estar físico e mental. (NESSI, 2003).

A massagem antiestresse faz com que o aluno ou o cliente perceba como realmente está o seu corpo e a sua estrutura mental. Aos poucos é possível facilitar as mudanças necessárias para se viver melhor, colocando a massagem e a atividade física na rotina dessa pessoa.

Após mais de 40 mil massagens, por meio do levantamento realizado nas clínicas e nos clubes em que prestei serviços de massoterapia, a massagem pode ser o instrumento ideal na diminuição e eliminação do estresse. Novamente lembrando que o estresse sempre vai estar presente na vida do cliente, seja de forma positiva ou negativa.

## **CONCLUSÃO**

Como cita Domênico (2003); a pele passa por modificações ao longo do tempo, pode ser prevista e crescente e não podem ser evitadas, essas alterações tem relação direta com o tempo de vida. Segundo Nessi (2003); um dos aspectos fisiológicos da massagem é a hidratação que ocorre durante os movimentos, favorecendo maior mobilidade das estruturas da pele. A massagem alcança seu objetivo com a influência sobre a circulação, retorno venoso e linfático, assim tornando o relaxamento um dos métodos mais eficazes, segundo Cassar (2001). Os benefícios vão além do relaxamento e bem-estar, incluindo aumento da circulação local, oxigenação sanguínea, relaxamento muscular e estimulação do sistema nervoso. Com o levantamento das mais de 300 publicações em português e em outras línguas sobre massagem, são conhecidos os efeitos fisiológicos sobre o corpo e a mente humana, diminuindo os efeitos nocivos do estresse, estão presentes em todas elas, sendo as principais citações (IBÁÑEZ, 1993; NESSI, 2003; GALLEGO, 1996; BENTLEY, 2006; BOIGEY, 1986; ATKINSON, 2000), aqui registradas: relaxamento muscular; eliminação dos catabólicos; diminuição da fadiga muscular; melhora da viscosidade entre as fáscias; estimulação da produção de elastina e colágeno; melhora da circulação arterial e venosa; aumento da sensibilidade fina; diminuição das aderências cutâneas; ação sedativa e analgésica; estimulação do trânsito gastrointestinal; auxílio nas trocas metabólicas e energéticas; ação sobre obstrução brônquica; aumento do movimento articular; aumento da consciência corporal;

auxílio na recuperação pós treino; diminuição das espessura do tecido conjuntivo; equilíbrio entre simpático e parassimpático. Concluimos que a massagem realizada corretamente seguindo os princípios de Hipócrates e Heródoto (WOOD, 1984; CASSAR, 2001), como iniciar suave, aprofundar e terminar suave, com movimentos como deslizamentos, fricções, amassamentos e percussões. Pode diminuir as ações do estresse, melhorando a qualidade de vida, promovendo o bem estar. Consequência da pesquisa foi a publicação do Livro *Massagem Antiestresse – teoria e Prática para o bem estar*. 1ª edição em 2003 e 5ª edição em 2010, tendo um alcance direto de 10 mil eleitores.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- A MASSAGEM CHINESA: manual de massagem terapêutica compilado no Hospital da Escola de Medicina Anhui de Pequim. Rio de Janeiro: Record, 1983.
- AQUINO, Eleusa. *Massagem estética, terapêutica, higiene geral e desportiva*. Uberaba: Vitória, 1997.
- ATKINSON, Mary. *A arte da massagem indiana*. São Paulo: Manole, 2000.
- AUSTREGÉSILO, Armando S. B. *Curso de massagem oriental: linguagem do tato*. Rio de Janeiro: Ediouro, 1988.
- BASMAJIAN, John. *Manipulayion, traction, and Massage*. Baltimore: Williams & Wilkins, 1985.
- BASNYET, Jolanta. *Complementary health massage*. London: Salamander Books, 1997.
- BENTLEY, Eilean. *O livro essencial de Massagem*. São Paulo : Manole, 2006.
- BERNE, Georges. *Le massage: manuel thêorique et pratique*. Paris: Rueff et Cie Éditeurs, 1894.
- BIERACH, A. *Como tratar doenças pela massagem refloxógena*. Rio de Janeiro: Ediouro, 1982.
- BIRIUKOV, A. A.; MAKAROV, V. A. *Masaje desportivo*. Havana - Cuba, 1978.
- BOIGEY, Maurice. *Manual de massagem*. São Paulo: Andrei, 1986.
- BROWN, Denise Whichello. *Massagem terapêutica: introdução prática*. São Paulo: Manole, 2001.
- CASSAR, Mario-Paul. *Massagem: curso completo*. São Paulo: Manole, 2001.
- CHUANGUI, Wang. *Masaje práctico en los canales y puntos vitales*. 2.ed. Beijing: Ediciones en Lenguas Extranjeras, 1996.
- CIUDAD, Miguel Angel Gámez. *A massagem metamórfica*. Lisboa: Estampa, 1999.
- CLARO, Edson. *Método dança – Educação Física: uma reflexão sobre consciência corporal e profissional*. São Paulo: E. Claro, 1988.
- CYRIAX, James. *Medicina ortopédica*. Buenos Aires: Editorial La Fragua, 1958, v. 2: Tratamento por medio de la manipulación y del masaje profundo.
- DANTAS, Estélio H. M. *A prática da preparação física*. 2.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1985.
- DAVIS, Phyllis K. *O poder do toque*. 8.ed. São Paulo: Best Seller, 1991.
- DOLTO, Boris J. *Le corps entre les mains*. Paris: Hermann, 1982.
- ENGEL-ARIELI, Susan L. *Como funciona o seu corpo*. São Paulo: Quark, 1998.
- EVANS, Mark. *Massagem para alívio do stress: vida nova*. Lisboa: Estampa, 1998.
- FELLUS, Caroline. *La gym anti-stress*. Paris: De Vecchi Poche, 1986.
- FONSECA, Déborah. *Manual básico de massagens*. São Paulo: Nova Sampa Diretriz, 1998.
- FU, Wang. *Metodos chinos de masoterapia*. Beijing-China: Ediciones en Lenguas Extranjeras, 1995.
- GALLEGO, Vásquez. *El masaje terapeutico y desportivo*. Madrid: Mandala, 1996.
- GARAUDY, Gaya. *Massagem & automassagem: oriental e ocidental*. São Paulo: Hemus, 1985.
- GOLD, Richard. *Massagem Tai: uma técnica médica tradicional*. São Paulo: Manole, 2000.
- GOOSMANN-LEGGER, Astrid I. *Reflexoterapia usando massagem nos pés*. São Paulo: Ágora, 1997.
- HARROLD, Fiona. *Manual de massagem: um guia passo a passo para conseguir o relaxamento do corpo e do espírito*. Lisboa: Estampa, 1998.

- HAUSCHKA, Margarethe. *Massagem rítmica*. 2.ed. São Paulo: Associação Beneficente Tobias, 1985.
- HOFFA, Albert. *Technique du massage*. Paris: Payot, 1930.
- HOLLIS, Margaret. *Massagem para terapeutas*. São Paulo: Manole, 1990.
- HOMEM, Fred Vasques. *Manual de massagem*. Lisboa: Livraria Progresso, 1972.
- IBÁÑEZ, Sebastián Canamasas. *Técnicas manuales: masoterapia*. 2.ed. Barcelona: Ediciones Científicas e Técnicas Masson e Salvat, 1993.
- ILA, Ma Prem. *Massagem ayurvédica: o toque dos deuses*. Rio de Janeiro: Brasport, 2000.
- JAHARA-PRADIPTO, Mario. *Tao shiatsu: essência e arte*. São Paulo: Summus, 1991.
- JOHARI, Harish. *El masaje indio: técnicas tradicionales de masaje basadas en el ayurveda*. Barcelona: Biblioteca de la Salud Ed. Kairós, 1996.
- JULIEN, Nadia. *Les guide marabout des massages bien-être*. Belgique: Marabout, 1990.
- KRASENSKY, J. P. *Massage réflexe des pieds*. Paris: Dangles, 1987.
- LACROIX, Nitya. *Learn massage in a weekend*. London: Dorling Kindersley, 1992.
- LAPERTOSA, Gérald. *La médecine manipulative: structure, forme, fonction*. Genève-Suisse: Albatros Publicité, 1987.(Etiopathie).
- LICHT, S. *Masaje, manipulación e tracción*. Barcelona: Toray, 1980.
- MALVASSI, Antonio. *El masaje científico en los deportes*. Buenos Aires: Editorial Pan America, 1944.
- MERCATI, Maria. *Manual de massagem tailandesa*. Lisboa: Estampa, 1999.
- MITCHELL, Stewart. *Massage: a practical introduction health essentials*. 3.ed. Rockport- USA: Element, 1997.
- NESSI, André. *Massagem Integrativa na Atividade Física Adaptada*. São Paulo: Phorte, 2008.
- NESSI, André. Influência da Massagem Tradicional (Método Sueco) na fadiga muscular em atletas de handebol e praticantes de musculação. Anais XXII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. CELAFISCS – São Paulo.
- NOGUEIRA, Paulo. *Massagem e pronto socorro nos esportes*. São Paulo: Cia. Brasil Editora, 1970.
- ORSI, René Marcos. *Massagem – a terapia dos deuses: elementos de massoterapia*. São Paulo: Ágora, 1985.
- PAULIN, Eugenio. *Il massaggio e la ginnastica svedese e danese*. 2.ed. Milano: Ulrico Hoepli, 1930.
- PETIT, Gerard. *Soignez votre mal de dos massages: gymnastique – musculation – yoga – relaxation*. Paris: Ed. de Vecchi, 1986.
- ROTHENBERG, Beth; ROTHENBERG, Oscar. *Toque para treinamento de força*. São Paulo: Manole, 1999.
- RUFFIER, J. E. *Guia prático de massagem: indicações e prática das diversas massagens: higiênica, médica, estética, automassagem, ginástica passiva*. 5.ed. Rio de Janeiro: Record, 1996.
- RUMPLER, Bettina; SCHUTT, Karin. *Guia prático das massagens*. Lisboa: Presença, 1993. (Habitat).
- SAVATOFSKI, Joël. *Massage reflexe des mains*. Genebra – Suíça: Recto Verseau, 1990.
- SCHWOPE, Friedrich. *El masaje en el deporte*. Barcelona: Hispano Europea, 1994.
- VILALTA, Eduardo Mata. *Cursos de quiromasaje terapeutico para patologias cervicales y dorsales*. 4.ed. Lleida-España: Esquitem, 1990.
- WOOD, Elizabeth C.; BECKER, Paul D. *Massagem de Beard*. 3.ed. São Paulo: Manole, 1984.
- WRIGHT, Norman H. *Diminuindo o stress*. Campinas: United Press, 2000.
- ZULAR, Artur. *Sucesso em stress*. Best Seller, 2000.

Prof. André Leonardo da Silva Nessi

Rua João Caetano, 62 – Mooca – São Paulo – SP – Brasil 03162-050

FIEP BULLETIN - Volume 84- Special Edition - ARTICLE I - 2014 (<http://www.fiepbulletin.net>)

