

74 - THE INTER-RELATIONSHIP BETWEEN TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION, GUIDING AND SUPERVISION RES EDUCATION FOR PRACTICE EDUCATIONALESTABLISHMENT IN ELEMENTARY EDUCATION IN THE CITY OF OLD HARBOR-ROHELOISE MARAGNO DE OLIVEIRA¹SISSY VELOSO FONTES²ANDRÉ LEONARDO DA SILVA NESSI³

1. Pós Graduanda da Universidade Federal de São Paulo.

Curso de Especialização em Teorias e Técnicas para Cuidados Integrativos

2. Coordenadora do Curso de Especialização em Teorias e Técnicas para Cuidados Integrativos.- USP

3. Orientador da Escolas Ciências da Saúde/Instituto Nessi de Massoterapia

São Paulo - Brasil

doi:10.16887/90.a1.74

INTRODUÇÃO

Planeta Terra. Século XXI. Ano 2019. A população mundial passa de 7,7 bilhões de pessoas. Dessas, quase 800 mil suicídios ocorrem por ano, de acordo com dados da OMS - Organização Mundial de Saúde (2019), a causa de mais da metade desses casos é a depressão.

A depressão é uma doença silenciosa, com causas multifatoriais ainda não totalmente conhecidas, que acomete mais da metade da população do planeta. Foi classificada pela organização mundial de saúde como o mal do século. Por se tratar de uma doença silenciosa e ainda ser alvo de muitos preconceitos, muitas vezes seus tratamentos são paliativos e pouco eficientes. Por outro lado, a terapêutica efetiva e convencional, através de psiquiatras, psicólogos e antidepressivos não é financeiramente acessível a boa parte das pessoas.

Em um mundo tecnológico como o da atualidade, com tudo sendo automatizado, as biociências ainda encontram dificuldades em compreender o que se passa na mente e no coração do ser humano. Muitas descobertas têm sido feitas, cada vez mais os microscópios se aprofundam na formação estrutural dos corpos biológicos, sua constituição e funcionamento, mas as reações e comportamentos humanos ainda são um mistério.

A Massoterapia tem mais de 7 mil anos de história registrada e seus efeitos já são consagrados. É uma terapia de relativo baixo custo, é não invasiva e tem mínimos efeitos colaterais. Além disso, tem um alcance multidimensional, ou seja, atua ao mesmo tempo no corpo físico, mental, emocional e energético.

"A massagem é tão antiga que a etimologia da palavra é incerta, podendo advir do Grego Arcaico "massin" (amassar), do Árabe "mass", ou do Hebraico "mashesh" (pressionar)" (Dicionário Etimológico). "A massagem é uma técnica de tratamento de determinadas disfunções dos músculos e de outros tecidos moles do corpo com a finalidade de normalizar esses tecidos, através de procedimentos manipulativos, que incluem a aplicação de pressão e movimento" (MARQUES, 2010).

Massoterapia ou Massagem Terapêutica, segundo Cassar (2001) significa terapia por massagem e massagem aplicada. Segundo o autor, a função principal de uma terapia é sua aplicação para tratar uma condição patológica. Assim, embora o relaxamento seja o primeiro resultado que vem à mente quando se fala em massagem, essa não é sua única função.

O primeiro registro literário que se tem notícia sobre massagem é o livro do Imperador Amarelo, Huang Di, que reinou na China entre 2697 a 2597 a.C. durante um período anterior à Dinastia Xia. "Do registro das conversas entre Huang Di e seus ministros, surgiu a obra conhecida atualmente como Nei Jing - O Clássico do Imperador Amarelo" (Wikipedia, 2019). Nele estão descritas as bases para a Medicina Tradicional Chinesa que é até os dias atuais utilizada em praticamente todo o mundo, sendo que seus efeitos e potencialidades já estão consagrados.

A massagem, que se chamava shampoing na Índia, Cong-Fou na China, Ambouk no Japão, era utilizada como prática de manutenção da saúde e auxiliar no tratamento e prevenção de várias doenças (OLIVEIRA, 2018)

Outra contribuição bastante importante para o desenvolvimento da Massagem foi a do sueco Pehr Henrik Ling (1776 – 1839) que "criou o Instituto Real Central de Ginástica, em Estocolmo (Suécia), e em que a massagem foi desenvolvida como uma técnica complementar de terapêutica" (Marques, 2010)

A massoterapia ressurgiu na década de 1970 e hoje é uma das terapias complementares mais indicadas e utilizadas (FERREIRA; LAURETTI, 2007).

"Um dos primeiros hospitais a introduzir um programa modelo de massagem para seus pacientes foi o California Pacific Medical Center, de São Francisco, EUA. Seu programa iniciou-se em meados dos anos 80 e se tornou modelo para muitos outros hospitais nos EUA e na Europa" (ADES, 2014).

O Touch Research Institute, primeiro centro no mundo dedicado ao estudo do toque e sua aplicação na ciência e medicina, foi fundado em 1992 por Tiffany Field, Ph.D. na Faculdade de Medicina da Universidade de Miami, através de uma bolsa de iniciação da Johnson & Johnson. Até hoje pesquisa o toque na promoção de saúde e tratamento de doenças. (TOUCH RESEARCH INSTITUTE, 2019).

No Brasil, a ação pioneira de aproximar a massagem terapêutica da saúde pública foi a partir de Rosana Ades, Massoterapeuta e Professora, que realizou uma formação em Massoterapia Hospitalar no Oregon – EUA e iniciou, em 2004, uma ação voluntária no Hospital Emílio Ribas em São Paulo, para atendimento dos profissionais de saúde e demais funcionários do hospital com Massoterapia. Seu objetivo inicial não era esse: ela queria levar a Massoterapia aos pacientes, mas depois de iniciar suas atividades percebeu que os primeiros adoecidos eram esses profissionais, que necessitavam ser cuidados para poderem cuidar (ADES, 2014).

A Massagem Terapêutica é um tratamento complementar à saúde, atuando principalmente nos sintomas das doenças e não na cura de um distúrbio. Como exemplos de efeitos mecânicos, ditos diretos, da massoterapia, temos a descontração muscular, melhora no fluxo sanguíneo, redução de edemas, bloqueio dos impulsos dolorosos que percorrem a coluna, liberação de endorfina, melhora da postura, incentivo do metabolismo geral, proporcionando aumento da absorção de nutrientes, melhora da respiração e, por conseguinte, melhor oxigenação do organismo, dentre outros. (CASSAR, 2001)

"Os efeitos reflexos são os que manifestam no âmbito periférico, por exemplo, na pele e nos receptores periféricos

que transmitem a sensação de prazer e relaxamento". (Nessi, 2018) Como exemplo, pode-se obter a tonificação dos músculos voluntários das paredes arteriais, redução da atividade simpática e promoção da vasodilatação, equilíbrio geral do sistema nervoso autônomo, bem-estar emocional pela redução da dor, redução da insônia pelo relaxamento obtido, etc. (Cassar, 2001)

O médico Roberto Azambuja, em seu artigo sobre Dermatologia Integrativa, ressalta que o desenvolvimento em pesquisas que comprovam as relações entre os sistemas nervoso, endócrino, imunitário, a mente e os órgãos, corroboram a teoria de que a mente influencia o corpo e vice-versa, com implicações diretas na mudança de paradigmas acerca do ser humano, da saúde, da doença e dos conceitos terapêuticos. Ainda, o mesmo autor destaca que "não só os pensamentos de estresse criam um estado bioquímico no organismo, mas qualquer pensamento, pois tudo o que se passa na mente dispara um impulso elétrico no córtex cerebral, que chega até o hipotálamo. Portanto, as células tomam conhecimento de todos os pensamentos que produzimos". (AZAMBUJA, 2000)

"O toque é definido como o contato direto entre dois corpos físicos. Em neurociências, "toque" descreve uma sensação especial pela qual o contato com o corpo de um organismo é percebido pela mente consciente". (YOSHINAGA; GALIAS, 2018)

A pele um receptor sensorial, tal qual os olhos, orelhas, nariz, está em constante busca de novas informações que serão traduzidas pelo cérebro. "Entretanto, se comparados aos nossos outros receptores, os receptores de pressão da pele recebem relativamente pouco estímulo. Por serem pouco estimulados e pouco utilizados, eles operam em um estado constante de sensibilidade elevada. Quando a pele é tocada, as informações sensoriais são rapidamente processadas, fornecendo ao cérebro uma riqueza de informações" (Rothenberg; Rothenberg, 1999).

Segundo o site Worldometers, a população mundial passa de 7,7 bilhões de pessoas. Dessa quantidade de seres humanos que caminha diariamente sobre o planeta, quase 800 mil suicídios ocorrem por ano e para cada morte por suicídio tem-se 20 tentativas, de acordo com dados da OMS, atualizados em setembro de 2018. "Uma tentativa anterior de suicídio é o fator de risco mais importante para o suicídio na população em geral. O suicídio é a segunda principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos. 79% dos suicídios globais ocorrem em países de baixa e média renda" (OMS, 2018).

As causas do suicídio são inúmeras e qualquer tentativa de generalização em discorrer sobre isso seria uma imprudência. Segundo Calabrez (2017) os principais fatores de risco para o suicídio são os Transtornos Mentais, tais como os Transtornos Depressivos, os Transtornos de Personalidade, a Dependência Química e a Esquizofrenia e há estudos que estimam que 90% dos suicídios estejam associados a Transtornos Mentais.

Hoje é sabido que esses transtornos são neuropsiquiátricos, possuem correlatos neurais e que o cérebro de pessoas com depressão e ansiedade é diferente do cérebro de pessoas saudáveis e algumas dessas diferenças, que são complexas disfunções, causam alteração de humor (Calabrez, 2017; Krishnan, Nestler (2008); Drevets, Price, & Furey (2008).

No Manual de Prevenção ao Suicídio elaborado pelo Ministério da Saúde (2018) em seu capítulo sobre a Depressão, informa: Os sintomas a seguir têm de estar presentes há mais de duas semanas, trazer sofrimento significativo, alterar a vida social, afetiva ou laboral do indivíduo e não serem por causa de um luto recente: sentir-se triste, durante a maior parte do dia, quase todos os dias; perder o prazer ou o interesse em atividades rotineiras (anedonia); irritabilidade (pode substituir o humor deprimido em crianças e adolescentes); desesperança; queda da libido; perder peso ou ganhar peso (não estando em dieta); dormir demais ou de menos, ou acordar muito cedo; sentir-se cansado e fraco o tempo todo, sem energia; sentir-se inútil, culpado, um peso para os outros; sentir-se ansioso; sentir dificuldade em concentrar-se, tomar decisões e dificuldade de memória; ter pensamentos frequentes de morte e suicídio. (OMS, 2018).

A depressão é uma patologia que resulta de causas multifatoriais: combinação de fatores genéticos (Levinson, 2006), biológicos (KRISHNAN; NESTLER, 2008), ambientais e psicológicos (Serson, 2016) e (Campos, 2018).

OBJETIVO

O objetivo desse trabalho é investigar os efeitos da Massoterapia sobre os sintomas da depressão.

MÉTODO

Esta pesquisa foi realizada com a utilização do modelo de análise descritiva qualitativa, através da pesquisas bibliográfica (Gil, 2010) que é sustentada pela grounded Theory, onde através de método indutivo, se baseia em analisar sistematicamente os dados, trabalhando de forma mais flexível e detalhada com material escrito, verbal e visual (Fernandes e Maia 2001). Desta forma teve-se como ponto de partida dados específicos com a finalidade de ampliar o alcance dos conhecimentos através desta abordagem indutiva (Ritchie et. al, 2014). Foram utilizadas ferramentas de busca especializada, Pubmed, Lilacs, Google Acadêmico, Bireme e Scielo. Foi pesquisados 70 artigos mais recentes, publicados entre 2015 e 2019, os quais selecionados 10 através das palavras massagem e depressão.

RESULTADOS e DISCUSSÃO

Os 10 artigos selecionados, que descreveram experimentos que tinham o objetivo de averiguar os efeitos da massoterapia sobre os sintomas da depressão.

- 1) Efeito da Massagem com Aromaterapia e Inalação de Aromaterapia nos Sintomas da Depressão na População de Idosos Residente em Casas de Repouso (Xiong et al, 2018).
- 2) Efeitos Da Massagem Relaxante Associada Ao Óleo Essencial De Laranja Em Mulheres Com Transtorno Depressivo Maior (Gomes; Martins; Carvalho, 2018).
- 3) Depressão, Ansiedade e Stress em Adolescentes Lutadores (Zadkhosh et al, 2015).
- 4) O Efeito a Reflexologia Podal na Ansiedade e Depressão Hospitalares em Idosos do Sexo Feminino: Um Estudo Controlado Randomizado (Bahrami et al, 2019).
- 5) O Efeito da Massagem Terapêutica no Doente Oncológico (Alves, 2018).
- 6) Massagem com Aromaterapia para Pacientes com Câncer de Mama (Clemon-Crosby et al, 2018).
- 7) Efeitos da Massagem Terapêutica na Ansiedade, Depressão, Hiperventilação e Qualidade de Vida em Pacientes Infectados pelo HIV: Um Estudo Controlado Randomizado (Reychler et al, 2017).
- 8) Intervenção de Massagem nas Costas para Melhorar a Saúde e a Qualidade do Sono em Pacientes da Unidade de Terapia Intensiva (Hsu; Guo; Chang, 2019).
- 9) O Toque na Vida do Idoso – A Massagem Gerontológica como uma Proposta Inovadora para o Bem-Estar (Nessi, 2018).
- 10) Comparação da eficácia da massagem terapêutica e massagem de aromaterapia com Gerânio na depressão em mulheres na pós-menopausa: um ensaio clínico (Lotfipour-Rafsanjani et al, 2015).

Como pode ser observado nos estudos apresentados, a Massoterapia apresenta resultados positivos em todos os grupos, entretanto uma avaliação mais conclusiva sobre a eficácia desta é comprometida pela diversidade de metodologias, número de participante e até mesmo das modalidades de massagem aplicadas.

Tabela 1 – Característica dos Grupos Selecionados

Ordem no Texto	País	Perfil do Grupo Avaliado	Dimensões Avaliadas	Grupo Controle	Grupo Comparativo	Quantidade de Pessoas
1	China	Idosos Moradores de Asilos	Fisiológicos e Psicológicos	Sim	Inalação de Aromaterapia	60
2	Brasil	Mulheres com TDM ¹	Fisiológicos e Psicológicos	Não	-	4
3	Irã	Adolescentes Lutadores ²	Fisiológicos e Psicológicos	Sim	-	24
4	Irã	Idosos Hospitalizados com ACS ³	Fisiológicos e Psicológicos	Sim	-	90
5	Portugal	Doentes Oncológicos Hospitalizados	Fisiológicos e Psicológicos	Sim	-	31
6	Reino Unido	Pacientes em Tratamento de Câncer de Mama	Fisiológicos e Psicológicos	Sim	-	216
7	Bélgica	Pacientes em Tratamento de HIV	Fisiológicos e Psicológicos	Sim	-	29
8	Taiwan	Pacientes Internados em UTI	Fisiológicos e Psicológicos	Sim	-	60
9	Brasil	Idosos	Fisiológicos e Psicológicos	Não	-	10
10	Irã	Mulheres em Pós-Menopausa	Fisiológicos e Psicológicos	Sim	Massoterapia com Aromaterapia	120

Tabela: Autores

De todos os estudos selecionados, apenas o trabalho 2 de Gomes; Martins; Carvalho, (2018) tinha como objetivo central a depressão (transtorno depressivo maior) e a seleção da quantidade de sessões de massagem, duração de cada uma e escolha do óleo essencial utilizado foram específicos para essa avaliação.

Para Chang (2019) e Nessi (2018) a verificação do efeito da massoterapia sobre a depressão era objetivo secundário, ou seja, neles o foco era verificar como a massoterapia agia sobre as pessoas em termos fisiológicos e psicológicos, no geral, inclusive sobre os sintomas da depressão.

Geralmente, as pesquisas que buscam comprovar a eficácia da massoterapia no tratamento da depressão se valem de testes físicos, fisiológicos e mentais. “Idealmente, protocolos de pesquisa incluiriam medições psicológicas, físicas, fisiológicas e bioquímicas para documentar efeitos multivariáveis” (Field, 2016).

Tabela 2 – Características das Intervenções

Ordem no Texto	Tipo Massagem	Quem Realiza as Massagens	Quantas Sessões	Duração das Sessões	Follow UP	Efeito sobre os sintomas Depressivo
1	Massoterapia com Aromaterapia	Massoterapeuta	16	30 min	Sim	Sim
2	Massoterapia com Aromaterapia	Técnico em Estética	4	50 min	Não	Sim
3	Massagem Desportiva	Massoterapeuta	10	25 min	Não	Sim
4	Reflexologia Podal	Massoterapeuta	1	20 min	Não	Sim
5	Massoterapia Protocolo Field & Reif	Enfermeiros	8	30 min	Não	Sim
6	Massoterapia com Aromaterapia	Aromaterapeutas	6	60 min	Sim	Sim
7	Massoterapia Sueca	Fisioterapeuta	4	60 min	Não	Não
8	Massagem nas Costas	Enfermeiros	3	10 min	Não	Não
9	Massagem Gerontológica	Massoterapeuta	5	30 min	Não	Sim
10	Massoterapia	Parteiras ¹	8	30 min	Sim	Sim

Tabela: Autores

Na Tabela 2 foram apresentados detalhes sobre as sessões de massagem realizadas em cada estudo para efeito de tornar mais fácil a visualização da diversidade na escolha das intervenções realizadas.

CONCLUSÃO

Concluimos que a massoterapia atua no organismo humano, tanto mecanicamente, quanto de forma reflexa, estimulando os neurotransmissores através dos receptores da pele, melhorando os sintomas da depressão. A crescente demanda por terapias complementares como a Massoterapia, tendem a beneficiar as sociedades em múltiplos aspectos – de saúde, social, econômico - por trazerem opções de tratamento com menor custo, menos efeitos colaterais, e a prevenção de doenças economiza uma grande quantidade de investimento de medicamento, internação, afastamento por invalidez, o que é feita a recomendação da criação de projetos para aplicação de massoterapia em tratamentos de depressão no SUS.

REFERÊNCIAS

ADES RG. A Massagem Terapêutica como recurso efetivo de cuidado integrativo no ambiente hospitalar para o paciente seriamente doente ou em cuidados paliativos [tese]. São Paulo: Hospital Israelita Albert Einstein; 2014. Disponível em: <https://fisiomasso.wordpress.com/2016/02/25/massagem-no-ambiente-hospitalar/> Acesso em 23 de set. 2019.

ALVES MLSD. Efeito da massagem terapêutica no doente oncológico [tese]. Porto: Universidade do Porto; 2018. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/115808/2/289283.pdf> Acesso em 12 de agos. 2019.

AZAMBUJA RD. Dermatologia integrativa: a pele em um novo contexto. Anais Brasileiros de Dermatologia [internet]. 2000 Ago. [citado em 28 Ago. 2019]; 2000;75(4):393-420. Disponível em: http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2010/05/75n4orig_2.pdf Acesso em 17 de agos. 2019.

BAHRAMI T, REJEH N, HERAVI-KARIMOOI M, TADRISI S, VAISMORADI M. The Effect of Foot Reflexology on Hospital Anxiety and Depression in Female Older Adults: a Randomized Controlled Trial. *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork* 4 Set. 2019];12(3):16-21. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6715326/>. Acesso em 23 de set. 2019.

BAR-STELAG, DANOS S, VISEL B, MASHIACH T, MITNIK I. The effect of complementary and alternative medicine on quality of life, depression, anxiety, and fatigue levels among cancer patients during active oncology treatment: phase II study. *Supportive Care in Cancer*. 18 Dez. 2014. 18;23(7):1979-1985. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00520-014-2560-1>. Acessado em 22 de out. 2019.

CALABREZ P. Depressão e Suicídio. [Internet]. 2019 Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6MoriVmfDvA> Acessado em 22 de set. 2019.

CAMPOS L N M. As principais causas da depressão: conheça as 6 mais comuns [Internet]. Belo Horizonte: Psicologia Viva; [atualizado em 25 Maio 2018]; Disponível em: <https://www.psicologiaviva.com.br/blog/causas-da-depressao/>. Acessado em 05 de set. 2019.

CASSAR M P. Manual de Massagem Terapêutica: Um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta. 1 ed. São Paulo: Manole; 2001.

CLEMO-CROSBY A C, DAY J, STIDSTON C, MCGINLEY S, POWELL R J. Aromatherapy Massage for Breast Cancer Patients: A Randomised Controlled Trial. *Journal of Nursing and Women's Health*. 2018. 18;144(1): Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/3300/9c5df0a220ca90a1de9f7b72092b7abcb93d.pdf>. Acessado em 18 de set. 2019.

DELAVEAU, P, JABOURIAN, M, LEMOGNE, C, GUIONNET, S, BERGOUIGNAN, L, & FOSSATI, P. Brain effects of antidepressants in major depression: A meta-analysis of emotional processing studies. *Journal of Affective Disorders*. Abr. 2011;130(1-2):66-74. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.09.032>. Acessado em 05 de set. 2019.

DICIONÁRIO ETIMOLÓGICO. ETIMOLOGIA DAS PALAVRAS: Massagem [Internet]. Matosinhos: [7Graus];2019. Disponível em: <https://www.dicionarioetimologico.com.br/massagem>. Acessado em 02 de set. 2019.

DREVETS, W. C., PRICE, J. L., & FUREY, M. L. DREVETS W C. Brain structural and functional abnormalities in mood disorders: implications for neurocircuitry models of depression. *Brain Structure and Function*. 13 Ago. 2008;213(1-2):9-118. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00429-008-0189-x>. Acessado em 13 de set. 2019.

FERNANDES EM, MAIA A. Grounded Theory. In E. M. Fernandes e L.S. Almeida (orgs.), Métodos e técnicas de Avaliação: contributos para a prática e investigação psicológicas. Braga: Universidade do Minho, 2001.

FERREIRA ASM, LAURETTI, GR. Massoterapia como técnica adjuvante no controle da dor em pacientes oncológicos sob cuidados paliativos. *Prática Hospitalar*. 01 Out. 2007;(53):161-163. Disponível em: <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2010/12/massagem-e-ca.pdf>. Acessado em 04 de set. 2019.

FIELD T. Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Ago. 2016.;2419-31. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.005>. Acessado em 05 de set. 2019.

GILAC. Como Elaborar Projetos de Pesquisa. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GODOY AS. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. *Revista de administração de empresas*, São Paulo, v.35, n. 2, p. 57-63, mar/abr.1995.

GODOY G. O Mito de Quiron, O Curador Ferido. 2018. Disponível em: <http://www.gilbertogodoy.com.br/ler-post/o-mito-de-quiron-o-curador-ferido>. Acessado em 03 de set. 2019.

GOMES LA, MARTINS I, CARVALHO DK. Efeitos da massagem relaxante associada ao óleo essencial de laranja em mulheres com Transtorno Depressivo Maior [trabalho de conclusão de curso]. Tubarão: Universidade do Sul de Santa Catarina; 2018.

HEIM C, BINDER EB. Current research trends in early life stress and depression: Review of human studies on sensitive periods, gene-environment interactions, and epigenetics. *Experimental Neurology*. 01 Jan. 2012;233(1):102-111. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.expneurol.2011.10.032>. Acessado em 05 de set. 2019.

HOFMANN SG, SAWYER AT, WITT AA, Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Abr 2010;78(2):169-183. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0018555>. Acessado em 04 de set. 2019.

HSU WC, GUO SE, & CHANG C H. Back massage intervention for improving health and sleep quality among intensive care unit patients. *Nursing in Critical Care* [Internet]. 3 Abr. 2019 [citado em 2019 Set. 4];1-7. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/nicc.12428>.

KRISHNAN V, NESTLER E J. The molecular neurobiology of depression. *Nature: International Journal of Science* [Internet]. 15 Out. 2008 [citado em 4 Set. 2019];455894-902. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/nature07455>.

LEVINSON DF. The genetics of depression: a review. *Biological Psychiatry* [Internet]. 2006 Jul. 15 [citado em 2019 Set. 4];60(2):84-92. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2005.08.024>.

LOTFIPUR-RAFSANJANI SM, VAZIRI-NEJAD R, ISMAILZADEH S, ANSARI-JABERI A, BEKHRADI R, RAVARI A, AKBARI J. Comparison of the efficacy of massage therapy and aromatherapy massage with geranium on depression in postmenopausal women: A clinical trial. *Zahedan Journal of Research in Medical Science* [Internet]. 11 Set. 2015 [citado em 22 Set. 2019];15:29-33. Disponível em: http://zjrms.ir/files/site1/user_files_10e1c1/lotfipur-A-10-736-4-7ba1e4d.pdf.

MARQUES CNC. A massagem terapêutica em idosos não comunicantes com doença terminal [dissertação]. Lisboa: Universidade de Lisboa; 2011. [citado em 28 Ago 2019]. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10451/3321>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Prevenção do Suicídio: Manual Dirigido a Profissionais das Equipes de Saúde Mental [Internet]; [citado em 4 Set. 2019]. Disponível em: https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/manual_prevencao_suicidio_profissionais_saude.pdf.

MONTEGUA. *Tocar: O Significado Humano da Pele*. 10 ed. São Paulo: Summus; 1986.

NESSI ALS. O "Toque" na Vida do Idoso – A Massagem Gerontológica como uma Proposta Inovadora para o Bem-Estar [dissertação]. São Paulo: PUC; 2018.

OLIVEIRA. *MassoArte Terapia*. 1 ed. Maringá: Viseu; 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. "Depression: let's talk" says WHO, as depression tops list of causes of ill health. [Internet]. 22 Mar. 2018; [citado em 4 Set. 2019]. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/detail/30-03-2017depression-let-s-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Depression [Internet]. 22 Mar. 2018; [citado em 4 Set. 2019]. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Suicide [Internet]. 22 Mar. 2018; [citado em 4 Set. 2019]. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/suicide>.

PENEDO FJ, DAHN JR. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry: Behavioural medicine* [Internet]. Mar. 2005 [citado em 4 Set. 2019];18(2):189-193. Disponível em: https://journals.lww.com/co-psychiatry/fulltext/2005/03000/exercise_and_well_being_a_review_of_mental_and.13.aspx?casa_token=lmkbc01DrbMAA-AAA:af7XguOyLsy-Vd-a3Ka0xWvwM3srYqmhP-

REYCHLER G, CATY G, ARCQA, LEBRUN L, BELKHIR L, YOMBI JC, MAROT, JC. Effects of massage therapy on anxiety, depression, hyperventilation and quality of life in HIV infected patients: A randomized controlled trial. *Complementary therapies in medicine* [Internet]. Jun. 2017 [citado em 18 Set. 2019];32:109-114. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.05.002>.

RITCHIE, J., LEWIS, J., NICHOLLS, C. M., & ORMSTON, R. *Qualitative research practice: A guide for social science students and researchers*. Sage [Internet]. 2013 [citado em 25 Set. 2019]. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt->

ROTHENBERG O, ROTHENBERG B. *Toque para Treinamento de Força*. 1 ed. São Paulo: Manole; 1999.

SENSON B. *Transtornos de Ansiedade, Estresse e Depressões: Conhecer e Tratar*. 1 ed. São Paulo: MG Editores, 2016.

TENG CT, HUMES EC, DEMETRIO, FN. Depressão e comorbidades clínicas. *Archives of Clinical Psychiatry* [Internet]. 2005 [citado em 5 Set. 2019];32(3):149-159. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-

TOUCH RESEARCH INSTITUTE. *Welcome To The Touch Research Institute* [Internet]. Miami [citado em 2 Set. 2019]. Disponível em: <http://pediatrics.med.miami.edu/touch-research>.

VARELLA D. Depressão na Adolescência e Antidepressivos. [2016] Drauzio Comenta #3. [Acesso em: 04 Set. 2019] Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=e-W52pEez20&feature=youtu.be>

WIKIPEDIA. HUANG DI [Internet]; [citado em 28 Ago. 2019]. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Huangdi>.

Worldometers. *Current World Population* [Internet]. [citado em 5 Set. 2019]. Disponível em: <https://www.worldometers.info/world-population>.

XIONG M, LI Y, TANG P, ZHANG Y, CAO M, NI J, XING M. Effectiveness of Aromatherapy Massage and Inhalation on Symptoms of Depression in Chinese Community-Dwelling Older Adults. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* [Internet]. 01 Jul. 2018 [citado em 5 Set. 2019];24(7):717-724. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/acm.2017.0320>.

YOSHINAGA IG, GALIÁS I. A pele que somos e a pele que sentimos: Pele-símbolo-consciência. *Junguiana* [Internet]. 27 Set. 2019 [citado em 2 Set. 2019];36(2):77-88. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-08252018000200005&lng=pt&nrm=iso.

ZADKHOSE SM, ARIAE E, ATRI A, RASHIDLAMIR A, SAADATYAR A. The effect of massage therapy on depression, anxiety and stress in adolescent wrestlers. *International Journal of Sport Studies* [Internet]. 2015 [citado em 6 Set. 2019];5(3):321-327. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Seyed_Mohammad_Zadkhash/publication/275344015_The_effect_of_massage_therapy_on_depression_anxiety_and_stress_in_adolescent_wrestlers/links/553927ce0cf226723ab9e332/The-effect-of-massage-therapy-on-depression-anxiety-and-stress-in-adolescent-wrestlers.pdf.

MASSOTHERAPY - THE ART OF HAND HANDS: ADDITIONAL THERAPY IN THE TREATMENT OF DEPRESSION abstract

INTRODUCTION: Planet Earth. XXI century. Year 2019. The world population exceeds 7.7 billion people. Of these, almost 800,000 suicides occur per year, according to data from WHO - World Health Organization, the cause of more than half of these cases is depression. Depression is a silent disease with multifactor causes not yet fully known, affecting more than half of the planet's population. It was classified as the disease of the century, because it is a silent disease and still the target of many prejudices, often its treatments are palliative and inefficient. Therapeutic Massage is a complementary treatment to health, acting mainly on the symptoms of the disease and not on the cure of a disorder. OBJECTIVE: The aim of this paper is to investigate the effects of massage therapy on the symptoms of depression. METHOD: This research was conducted using the qualitative descriptive analysis model, through searches in specialized search tools, Pubmed, Lilacs, Google Scholar, Bireme and Scielo. RESULTS: We searched 70 most recent articles, published between 2015 and 2019, which selected 10 through the words massage and depression. CONCLUSION: We conclude that massage therapy acts in the human organism, both mechanically and reflexively, stimulating neurotransmitters through skin receptors, improving symptoms of depression.

Keywords: Massage, Symptoms, Depression

MASSOTHÉRAPIE - L'ART DES MAINS MAINS: THÉRAPIE SUPPLÉMENTAIRE DANS LE TRAITEMENT DE LA DÉPRESSION

Résumé

INTRODUCTION: Planète Terre. 21ème siècle. Année 2019. La population mondiale dépasse 7,7 milliards de personnes. Selon les données de l'OMS - Organisation mondiale de la santé, près de 800 000 suicides se produisent chaque année, ce qui explique plus de la moitié de ces cas de dépression. La dépression est une maladie silencieuse dont les causes multifactorielles n'est pas encore complètement connue et qui touche plus de la moitié de la population de la planète. Il a été classé comme la maladie du siècle, car c'est une maladie silencieuse et encore la cible de nombreux préjugés; souvent, ses traitements sont palliatifs et inefficaces. Le massage thérapeutique est un traitement complémentaire à la santé, agissant principalement sur les symptômes de la maladie et non sur le traitement d'un trouble. OBJECTIF: L'objectif de cet article est d'étudier les effets de la massothérapie sur les symptômes de la dépression. MÉTHODE: Cette recherche a été menée à l'aide du modèle d'analyse descriptive qualitative, à l'aide de outils de recherche spécialisés, Pubmed, Lilas, Google Scholar, Bireme et Scielo. RÉSULTATS: Nous avons cherché les 70 articles les plus récents, publiés entre 2015 et 2019, qui en ont sélectionné 10 à travers les mots massage et dépression. CONCLUSION: Nous concluons que la massothérapie agit dans l'organisme humain, de manière mécanique et réflexe, en stimulant les neurotransmetteurs par le biais de récepteurs cutanés, améliorant ainsi les symptômes de la dépression.

Mots-clés: Massage, Symptômes, Dépression

MASOTERAPIA - EL ARTE DE LAS MANOS: TERAPIA ADICIONAL EN EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN

Resumen

INTRODUCCIÓN: Planeta Tierra. Siglo XXI. Año 2019. La población mundial supera los 7.700 millones de personas. De estos, casi 800,000 suicidios ocurren por año, según datos de la OMS - Organización Mundial de la Salud, la causa de más de la mitad de estos casos es la depresión. La depresión es una enfermedad silenciosa con causas multifactoriales que aún no se conocen por completo y afecta a más de la mitad de la población del planeta. Fue clasificada como la enfermedad del siglo, porque es una enfermedad silenciosa y sigue siendo el objetivo de muchos prejuicios, a menudo sus tratamientos son paliativos e ineficientes. El masaje terapéutico es un tratamiento complementario para la salud, que actúa principalmente sobre los síntomas de la enfermedad y no sobre la cura de un trastorno. OBJETIVO: El objetivo de este trabajo es investigar los efectos de la terapia de masaje sobre los síntomas de la depresión. MÉTODO: Esta investigación se realizó utilizando el modelo de análisis descriptivo cualitativo, a través de búsquedas en herramientas de búsqueda especializadas, Pubmed, Lilacs, Google Scholar, Bireme y Scielo. RESULTADOS: Se realizaron búsquedas en 70 artículos más recientes, publicados entre 2015 y 2019, que seleccionaron 10 a través de las palabras masaje y depresión. CONCLUSIÓN: Llegamos a la conclusión de que la terapia de masaje actúa en el organismo humano, tanto mecánica como reflexivamente, estimulando los neurotransmisores a través de los receptores de la piel, mejorando los síntomas de la depresión.

Palabras clave: masaje, síntomas, depresión.

MASSOTERAPIA – A ARTE DE CURAR COM AS MÃOS: TERAPIA COMPLEMENTAR NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Resumo

INTRODUÇÃO: Planeta Terra. Século XXI. Ano 2019. A população mundial passa de 7,7 bilhões de pessoas. Dessas, quase 800 mil suicídios ocorrem por ano, de acordo com dados da OMS - Organização Mundial de Saúde, a causa de mais da metade desses casos é a depressão. A depressão é uma doença silenciosa, com causas multifatoriais ainda não totalmente conhecidas, que acomete mais da metade da população do planeta. Foi classificada como o mal do século, por se tratar de uma doença silenciosa e ainda ser alvo de muitos preconceitos, muitas vezes seus tratamentos são paliativos e pouco eficientes. A Massagem Terapêutica é um tratamento complementar à saúde, atuando principalmente nos sintomas das doenças e não na cura de um distúrbio. OBJETIVO: O objetivo desse trabalho é investigar os efeitos da Massoterapia sobre os sintomas da depressão. MÉTODO: Esta pesquisa foi realizada com a utilização do modelo de análise descritiva qualitativa, através da pesquisa em ferramentas de busca especializada, Pubmed, Lilacs, Google Acadêmico, Bireme e Scielo. RESULTADOS: Foi pesquisados 70 artigos mais recentes, publicados entre 2015 e 2019, os quais selecionados 10 através das palavras massagem e depressão. CONCLUSÃO: Concluímos que a massoterapia atua no organismo humano, tanto mecanicamente, quanto de forma reflexa, estimulando os neurotransmisores através dos receptores da pele, melhorando os sintomas da depressão

Palavras chaves: Massagem, Sintomas, Depressão