

BENEFÍCOS DA MASSAGEM RELAXANTE NA QUALIDADE DO SONO

Beatriz Lessa¹;
Daniella Ângela Andriani¹;
Jéssica Carbonelli¹;
Patricia Gomes Nasser¹;
André Leonardo da Silva Nessi²

¹Graduanda em Bacharel em Estética da Universidade Anhembi Morumbi - São Paulo - SP

²Professor orientador da Universidade Anhembi Morumbi – São Paulo - SP

RESUMO

Atualmente existem poucos estudos na área em relação à qualidade de sono de indivíduos e massagem, grande parte da população possui algum distúrbio do sono, seja bruxismo, insônia, estresse entre muitos outros que atormentam o sono reparador. O presente estudo tem como objetivo pesquisar a relação entre sono e massagem, sobre os efeitos na qualidade do sono, sabemos que a massagem é capaz de promover um relaxamento profundo das estruturas corporais, como os músculos, artérias, tendões, para conseguirmos chegar ao sono profundo REN6 também necessitamos de um relaxamento profundo e somado a um estado de tranquilidade. Através deste estudo foi possível compreender que a massagem relaxante é capaz de proporcionar relaxamento muscular e mental, ocasionando um estado propício para o sono. A massagem estimula a endorfina e a serotonina que são os hormônios responsáveis pela sensação do prazer, relaxamento e também o responsável pelo sono profundo o qual denominamos de sono REM. A massagem diminui o cortisol um dos responsáveis pela insônia/estresse, assim um indivíduo que recebe a massagem terá menos cortisol na corrente sanguínea o que provocará uma melhora na sua qualidade do sono. A literatura no que diz respeito à área de sono relacionada à massagem ainda é muito escassa, e por isso, sugerimos mais estudos científicos na área para comprovar a quantidade de sessões, a periodicidade das realizações das massagens e outros benefícios sistêmicos que ela possa ocasionar no organismo. Indicamos a pesquisa prática para levantar mais dados sobre estes benefícios citados nesta pesquisa.

Palavras-chaves: Massagem, Relaxamento, Sono

INTRODUÇÃO

Segundo Cassar (2001), a massagem vem sendo utilizada desde os tempos pré-históricos, com relatos na Índia, Japão, Grécia, Roma e China. O autor descreve que a massagem é descrita na literatura há muito tempo, e a referência mais antiga aparece no Nei Ching, um texto médico chinês que foi escrito em algum período anterior a 1500 a.C.

A massagem relaxante corporal é uma técnica massoterápica que traz relaxamento físico e mental, com movimentos específicos realizados por um massoterapeuta. As mãos são os únicos instrumentos que agem diretamente sobre os tecidos da pele e também sobre as estruturas localizadas abaixo dela, como músculos, tendões, vasos venosos, linfáticos e arteriais. Ela age também sobre os outros órgãos e sobre todo o sistema nervoso central e periférico. (NESSI, 2010) Cassar (2001) relaciona que os benefícios da massagem vão além do relaxamento físico, seus efeitos influenciam o organismo no aspecto mecânico, neurológico, fisiológico e químico, estando estes profundamente interligados entre si e aos fatores emocionais.

Segundo Cassar (2001) já em 1800 a.C, os hindus usavam a massagem para indução do sono, combate à fadiga, redução de peso e relaxamento. E ao longo do tempo a massagem com sua capacidade de relaxamento tem sido utilizada no tratamento de alguns distúrbios como a histeria e neurastenia (uma forma de síndrome pós viral).

Normalmente quem busca por massagem são pessoas que se queixam de dores musculares, cansaço físico, preocupação, ansiedade e principalmente de estresse, que nada mais é do que um acúmulo de todas as outras reclamações anteriores juntas. (CLAY, 2008).

Muitos estudos atuais comprovam o aumento na procura pelas terapias alternativas com enfoque para as massagens, acupuntura e terapias holísticas. Não só a procura por estas terapias aumentou, quanto também o interesse dos profissionais da saúde como médicos, enfermeiros, fisioterapeutas estão mais interessados em especializações em terapias alternativas e até encaminham seus pacientes para tais procedimentos. (THIAGO, 2010).

Geib et al. (2003) descreve que uma pessoa chega a gastar em média cerca de um terço da vida dormindo. Todas as noites nos desligamos de tudo ao nosso redor para entrar em um estado único, que alterna entre a ausência do raciocínio lógico e o fluxo dos pensamentos, ao contrário do que ocorre quando estamos acordados.

O sono normal é composto pela alternância dos estágios REM (do inglês, Rapid Eyes Movement) ou sono paradoxal, e NREM (do inglês, Non-Rapid Eyes Movement), ou sono sincronizado. Os atributos do estágio NREM são as ondas sincronizadas no EEG (eletroencefalograma) e a subdivisão em quatro fases: estágio 1, 2, 3 e 4 (3 e 4 correspondem ao sono de ondas lentas ou sono delta). No EEG de sono REM, encontram-se ondas dessincronizadas e de pouca amplitude. (ALOE et al, 2005)

Pesquisas afirmam que uma grande parte da população não dorme bem por motivos externos. Não apenas pela falta de rotina, como nos casos de pessoas que trabalham à noite, mas também quando há uma diferença no ritmo biológico de quem trabalha de dia, devido às perturbações que a sociedade impõe, que se tornam cada vez maiores principalmente nas cidades grandes. (MARTINEZ et al., 2008)

Segundo Geib et al. (2003), o sono é um estado incontinuo organizado em fases que se distinguem por traçados eletroencefalográficos exclusivos. Definido como uma condição fisiológica complexa, que demanda uma integração cerebral completa, onde ocorrem alterações dos processos fisiológicos e comportamentais, como mobilidade relativa e aumento do limiar das respostas aos estímulos externos.

OBJETIVO

Verificar os benefícios da massagem relaxante na qualidade do sono.

METODOLOGIA

Buscar na literatura impressa e digital científica, sobre a qualidade do sono e os efeitos da massagem na promoção do sono reparador.

Massagem e Sono

A palavra massagem é originada do grego masso, que significa "amassar". Cassar (2001) Hipócrates (480 a.C.) utilizaram o termo anatripsis, que denota "friccionar apertando o tecido, e este foi traduzido, posteriormente para a palavra latina frictio, que significa "fricção" ou "esfregação". Este termo durou por um longo período de tempo e ainda era usado nos Estados Unidos até 1870.

Segundo Andreoli (2009), massagem é uma palavra de ascendência grega e seu significado é amassar as diferentes partes do corpo com as mãos, com o objetivo de relaxar a musculatura, aliviar dores, acionar a circulação sanguínea e causar bem-estar físico e mental.

Para os autores Domenico e Wood (1998) as manobras utilizadas na aplicação da massagem clássica manual são, o deslizamento superficial, também chamado de *effleuragem* é uma manobra que une o terapeuta as informações primárias sobre a pele e os grupos musculares superficiais da pessoa massageada. O Deslizamento profundo é uma manobra realizada sobre áreas grandes de forma lenta, com a função de conduzir o conteúdo das veias e vasos linfáticos na direção do fluxo natural do organismo. O amassamento, também conhecido como *petrissage*, dá sensibilidade ao terapeuta de identificar a rigidez ou hipotrofia local ou geral nos músculos, com o isolamento e a mobilização de estruturas específicas. A fricção permite ao terapeuta ter informações mais específicas e mais localizadas de certas estruturas do tecido conjuntivo, podendo se avaliar nele a complacência e a aderência. A percussão que é também conhecida como *tapotement*, se traduz em deixar as palmas das mãos em concha e golpear rapidamente uma região com elas, a fim de produzir relaxamento local.

De acordo com Cassar (2001) a massagem tem como objetivo principal o relaxamento, isso ocorre porque ela é capaz de agir na diminuição da ansiedade, alívio do estresse, e influência de uma forma positiva o sistema nervoso simpático além de promover o sono profundo. Segundo Davis (2006), quando realizamos deslizamentos suaves durante a massagem estes conseguem estimular o sistema nervoso parassimpático e levam o corpo à um relaxamento de diversas estruturas, ao mesmo tempo, melhoram a circulação sanguínea e linfática e relaxam os músculos. Montagu (1998) diz que por meio do toque os indivíduos são aproximados e o tocar passa a ser um dos principais meios de comunicação, pois é capaz de se tornar um meio eficiente para estreitar relacionamentos humanos.

Para Munford (2010), a massagem é uma experiência de sensibilidade, que se baseia no toque e na forma como o toque consegue desvendar apenas com o tato o corpo humano. É uma sensação complexa e envoltivamente agradável, de se estimular o indivíduo de forma integral. Assim sendo, aplicam-se manobras sutis, e a variedade das técnicas que muitos profissionais vem desenvolvendo ao longo do tempo apenas melhoram a relação do ser humano com essa aptidão em se colocar em contato com o corpo e com a alma a que se quer explorar na terapia.

A massagem atua diretamente sobre a epiderme, estimula as glândulas sebáceas e sudoríparas, melhora a resposta fisiológica das mesmas, aumentando a permeabilidade dos óstios (poros), potencializa a microcirculação, hidrata a pele, aumenta a produção da elastina e por consequência, a elasticidade da pele e das estruturas adjacentes. Atua também nas terminações nervosas sensitivas, diminuindo a hipersensibilidade o que alivia as dores. (CASSAR, 2001).

A manipulação sobre os tecidos além de diminuir as tensões musculares, também estimula a produção de serotonina e histamina que tem ação vasodilatadora, aumentando o aporte sanguíneo e linfático, ativando assim os termo-receptores e aumentando a permeabilidade da membrana celular, isso permite a absorção de nutrientes, a hidratação e nutrição das células, aumentando os níveis de oxigênio circulantes no sangue. (CLAY, 2008)

O sono ainda hoje é um estado de comportamento corporal difícil de ser estudado pela neurociência. (ANTONELLI, 2004). Os históricos de potenciais elétricos registrados na história foram por volta do ano de 1929, por Hans Berger e foram batizados de eletroencefalograma (EEG). Em 1937, Hobart, Loomis e Harvey estudaram os estágios que compunham o sono e observaram a recorrência desses estágios, que foram chamados de não-REM (NREM). Em 1953 os cientistas Aserinsky e Kleitman, identificaram o sono que possui movimentos oculares rápidos, dividindo assim o sono em REM (Rapid Eye Movement) e o sono NREM (NonRapid Eye Movement). (YUKSEL, 2007)

O sono de uma pessoa é dividido em sono NREM que é composto pelas fases 1, 2, 3 e 4 e em sono REM, onde se observa os padrões durante registro do EEG, do eletromiograma (EMG) da região submentoniana e do eletro-oculograma (EOG). (MYSTAKIDOU, 2007)

Dependendo do período total de sono de um adulto jovem, o sono passa a ter entre quatro a seis ciclos de sono REM-NREM. O ciclo mais curto normalmente é o primeiro, e dura menos que o do início da manhã, com duração de 90 minutos aproximadamente. A pessoa passa da vigília relaxada para o estágio 1 seguido do estágio 2 e aos poucos o sono vai ficando mais profundo surgindo os estágios 3 e 4, denominados de sono de ondas lentas. Aproximadamente 90 minutos após o início do sono ocorre o primeiro período de REM, que normalmente é curto durando cerca de 2 a 10 minutos e que indica o fim do primeiro ciclo do sono. Inicia-se então o segundo ciclo do sono que caracteriza pelo retorno do estágio 2 e depois a recorrência dos outros estágios. Durante a noite os ciclos do sono mostram características específicas. Os estágios 3 e 4 por exemplo, duram mais nos primeiros ciclos, ao mesmo tempo que se observa um aumento crescente do sono REM no período da noite, chegando de 30 a 45 minutos de duração nos últimos ciclos. (HAMILTON; MYSTAKIDOU, 2007)

O controle homeostático e o ritmo circadiano são os que mais determinam o ciclo de sono-vigília. O ritmo circadiano mais evidente em humanos é o ciclo sono-vigília, mas, outros ajustes de comportamento e fisiológicos como secretar hormônios, a mudança de temperatura do corpo, raciocínio lógico, humor, função cardiopulmonar, também mostram forma rítmica circadiana.

Horários distintos na hora do sono podem comprometer muito o equilíbrio psicológico e físico do indivíduo. Por consequência, o efeito do rompimento dos ritmos circadianos, de quem trabalha à noite por exemplo, incluem sérios prejuízos durante a vigília. (DUFFY; WRIGHT JR., 2005)

Diversas funções fisiológicas importantes estão interligadas ao sono. A secreção do hormônio do crescimento e da prolactina são visivelmente aumentados durante o sono, ao mesmo tempo em que a liberação do cortisol e da tireotropina (TSH) serão inibidos. Assim, ao acordar e interromper o sono inibe a liberação noturna do hormônio do crescimento e da prolactina que estão relacionados com concentrações aumentadas de cortisol e TSH. O eixo gonadotrófico também é afetado pelo sono e, igualmente os esteroides gonadais afetam a qualidade do sono. Os efeitos que controlam o sono não se limitam aos hormônios do eixo hipotálamo-pituitária. Observamos esses efeitos também para os hormônios que controlam o metabolismo dos carboidratos, o balanço hidroeletrolítico e o apetite. (HAMILTON; Association of Sleep Disorders Centers, 1979)

A variação da quantidade e na qualidade do sono podem interferir nas atividades diárias. Ao longo da história a privação do sono foi usada como método instrumento de tortura. Por esse ângulo, podemos quantificar o quanto são comprometedoras e prejudiciais as doenças que privam o ser humano do sono. (REIMÃO, 1997)

Alguns estudos mostram que a qualidade do sono diurno é pior quando comparada ao sono noturno. A causa principal entre todas é a falta de sincronia entre o sono diurno e os ritmos biológicos. (FRESE e HARWICH, 1984; REGIS FILHO, 1998; AKERSTEDT, 1998; GILLBERG, 1998; SMITH et al., 1998; FISCHER et al., 2002)

A insônia é uma manifestação de diversas causas e pode dividir o sono em horas ou mesmo levar a privação dele (OHAYON, 2005). As causas mais comuns da insônia crônica são: a depressão, estado de ansiedade, problemas neurológicos - como a mioclonia noturna, a síndrome das pernas inquietas e a ingestão de excesso de substâncias estimulantes antes de dormir. (OHAYON e LEMOINE, 2004) Segundo Morawetz (2003), grande parte dos distúrbios psiquiátricos também lesam o sono, chegando à 30 a 80% de queixa entre os pacientes em diferentes fases de seu transtorno.

A relação entre o sono e o equilíbrio da temperatura têm muitas implicações em diversos problemas clínicos, desde a síndrome da morte súbita aos transtornos do sono relacionados com o ritmo circadiano. (Association of Sleep Disorders Centers, 1979)

DISCUSSÃO

Como citado anteriormente o ciclo do sono/vigília é comandado pelo ritmo circadiano, isso significa que naturalmente esse ritmo varia com um período de 24 horas. A mudança entre o dia – noite (claro – escuro), os fatores exógenos que influenciam e sincronizam esse ciclo de sono são: os horários de estudo, de trabalho, de lazer, as atividades em família, etc. (RAJARATNAM et al., 2004).

Esse ciclo de sono/vigília também é regulado e comandado por fatores endógenos, mais especificamente por uma estrutura neural localizada no hipotálamo, denominada de núcleo supraquiasmático, levando em consideração o relógio biológico circadiano para os humanos. (SAPER et al., 2002)

Andreoli (2009) descreve que a massagem pode relaxar a musculatura, amenizar dores, acionar a circulação sanguínea e causar bem-estar físico e mental.

Os fatores endógenos e exógenos devem estar em equilíbrio para o bom funcionamento biológico, e isso pode ser afetado por mudanças no ambiente e por consequência, desencadear diversas perturbações e distúrbios do sono, desde sensação de mal-estar, alterações gastrintestinais, mudanças constantes de humor, irritabilidade, tensão, confusão, ansiedade e diminuição no desempenho em tarefas que precisam de atenção e concentração. (CARSKADON et al., 1997; FALLONE et al., 2001; IGLOWSTEIN et al., 2003; FREDRIKSEN et al., 2004; MILLMAN, 2005; DUFFY; WRIGHT JR., 2005).

A massagem atua diretamente sobre a epiderme, estimula as glândulas sebáceas e sudoríparas, melhora a resposta fisiológica das mesmas, aumentando a permeabilidade dos óstios (poros), potencializa a microcirculação, hidrata a pele, aumenta a produção da elastina e por consequência, a elasticidade da pele e das estruturas adjacentes. Atua também nas terminações nervosas sensitivas, diminuindo a hipersensibilidade o que alivia as dores. (CASSAR, 2001).

De acordo com Rogers (2001), o estresse pode vir a ser um agravante para a qualidade do sono, por isso, ao tratar-se da qualidade de sono, buscou-se, também, avaliar até que ponto o estresse é um fator de agressão na qualidade do sono.

Segundo Fontaine et al. (2001), o sono tem grande importância para o ser humano, ele influencia a condição física, psicológica e social do indivíduo. Dormir é necessário e vital para os seres humanos, assim como se alimentar, pois quando dormimos repomos nossas energias e influenciemos no sistema como um todo, desde de o metabolismo, ao desenvolvimento mental e físico.

Segundo Cassar (2001) a massagem tem como objetivo principal o relaxamento, isso ocorre porque ela é capaz de agir na diminuição da ansiedade, alívio do estresse, e influência de uma forma positiva o sistema nervoso simpático além de promover o sono profundo.

A manipulação da massagem sobre os tecidos além de diminuir as tensões musculares, também estimula a produção de serotonina e histamina que tem ação vasodilatadora, aumentando o aporte sanguíneo e linfático, ativando assim os termo-receptores e aumentando a permeabilidade da membrana celular, isso permite a absorção de nutrientes, a hidratação e nutrição das células, aumentando os níveis de oxigênio circulantes no sangue. (CLAY, 2008)

Normalmente as pessoas necessitam de 12 horas de sono, mas podem estar saciadas com apenas 5 horas, toda via a grande maioria das pessoas necessita entre 7 a 8 horas de sono, que corresponde ao padrão médio para se sentir bem ao longo de suas atividades. Ressaltando que esta variação de cada indivíduo começa a ser observado desde o oitavo mês de vida do bebê dentro do útero da mãe. (KERKHOF, 1985; HILLIKER et al., 1992)

Quando uma pessoa dorme seu cérebro continua funcionando, porém de um jeito diferentemente de quando está acordada. Existem áreas do cérebro, por exemplo, que trabalham muito mais durante o sono do que durante o estado de vigília. (ASERINSKY; KLEITMAN, 2003)

O sono é sincronizado com fatores internos e externos (de acordo com o ambiente). Nos humanos, o sono é regulado pelo fator claro/escuro, dia e noite. (MENNA BARRETO, 1995). Esse conjunto de reguladores que utilizam o ritmo circadiano é chamado de relógio biológico e ele tem a função de manter o equilíbrio homeostático, controlar grande parte das fisiológicas e comportamentais do corpo e também do cérebro, agindo no sistema endócrino, regulando a temperatura corporal, a atividade dos neurônios, dos rins, atividade cardíaca/vascular, digestiva e o ciclo sono/vigília. (GUYTON, 1997)

O organismo humano é bem adaptável, e esta adaptação consiste no equilíbrio das fases dos ritmos da espécie aos ciclos ambientais. Na vigília ocorre a liberação de hormônios como o cortisol, e nas últimas etapas do sono temos um aumento interno da temperatura. O cortisol é produzido pelas glândulas suprarrenais ele prepara o organismo para resistir ao stress físico. (GUYTON, 1997)

Por causa do ritmo biológico é muito importante manter uma rotina nos horários de sono, de estudar, trabalhar, do lazer e também das refeições, pois quando alteramos muitos a rotina o ritmo biológico também fica alterado e o indivíduo perde a noção de tempo. Pontes (1992) relata que quando invertemos o e dormimos de dia e trabalhamos à noite, ocorre uma modificação na estrutura interna do sono. Quem dorme de dia dorme menos e há uma modificação das diferentes fases do sono na questão da duração, normalmente do sono REM, que se incomoda com os ruídos e a iluminação. (SALLINEN et al., 2003). Por isso, as pessoas que trocam os ciclos de sono têm uma grande privação crônica do sono; dessa forma, aparecem os distúrbios do padrão sono-vigília. (AKERSTEDT, 1998; GILLBERG, 1998)

Pessoas que vivem com a rotina de sono invertida, podem apresentar alterações no seu ritmo biológico endógeno por conflito temporal entre relógios biológicos. (DIJK e SCHANTZ, 2005; DUFFY e WRIGHT JR., 2005) Estes distúrbios atingem principalmente as populações das grandes cidades, onde há uma grande parcela de pessoas que trocam seus ciclos de sono de dia pela noite, e com isso essas pessoas sofrem mudanças repentinas e constantes em seus relógios biológicos que ficam muito desregulados ao nível do sistema nervoso, sendo este não compatível com mudanças muito rápidas. (REIMÃO, 1997)

Segundo Davis (2006), quando realizamos deslizamentos suaves durante a massagem estes conseguem estimular o sistema nervoso parassimpático e levam o corpo à um relaxamento de diversas estruturas, ao mesmo tempo, melhoram a circulação sanguínea e linfática e relaxam os músculos.

Após um período longo nessa rotina o indivíduo não consegue mais dormir e manter o sono nos horários estipulados para dormir, e começa a sentir cansaço e sonolência durante o dia, perdem o ritmo circadiano próprio os níveis de cortisol, o hormônio do crescimento e também a temperatura corpórea. (PONTES, 1992; FISCHER et al., 2002)

No sistema linfático a massagem atua estimulando o sistema imunológico fazendo uma renovação das células de defesa do organismo, acelerando a circulação linfática e a capacidade de captação, filtração e absorção dos capilares sanguíneos, fazendo indiretamente o aumento da excreção de catabólitos, descongestionamento do interstício retornando-os à circulação e eliminando o excesso, entre eles o ácido lático e ácido úrico. (BORGES, 2006)

CONCLUSÃO

Através desta pesquisa concluímos que a massagem relaxante é capaz de proporcionar relaxamento muscular e mental, ocasionando um estado propício para o sono. A massagem estimula a endorfina e a serotonina que são os hormônios responsáveis pela sensação do prazer, relaxamento e também o responsável pelo sono profundo o qual denominamos de sono REM. A massagem diminui o cortisol um dos responsáveis pela insônia/estresse, assim um indivíduo que recebe a massagem terá menos cortisol na corrente sanguínea o que provocará uma melhora na

sua qualidade do sono. A literatura no que diz respeito à área de sono relacionada à massagem ainda é muito escassa, e por isso, sugerimos mais estudos científicos na área para comprovar a quantidade de sessões, a periodicidade das realizações das massagens e outros benefícios sistêmicos que ela possa ocasionar no organismo.

REFERÊNCIAS

- ALOE, F.; AZEVEDO, A.P.; HASAN, R. **Mecanismos do ciclo sono-vigília**. Revista Brasileira de Psiquiatria, 2005.
- AMERICAN SLEEP DISORDERS ASSOCIATION. **The international classification of sleep disorders, revised**. Diagnostic and coding manual. Rochester: Davies printing Co. 1997.
- ANDREOLI, C. P. P. **Drenagem Linfática**: Reestruturação anatômica e fisiológica passo a passo. 1ª. ed. Nova Odessa, SP: Napoleão, 2009.
- ANTONELLI, I. R. et al. **Does cognitive dysfunction conform to a distinctive pattern in obstructive sleep apnea syndrome?**. J. Sleep Res, 2004.
- ASERINSKY, E.; KLEITMAN, N. **Regularly periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep**, Science 1953; 118: 273-74.
- BACKHAUS J., JUNGHANNS K., BROOCKS A., RIEMANN D., HOHAGEN F. **Teste-retes reliability and validity of the Pittsburgh sleep quality index in primary insomnia**. J Psychosom Res 2002; 53(3): 737-40.
- BORGES, F. S. et al. (Org.). **Dermato-funcional**: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas. 2ª. ed. São Paulo, SP: Phorte, 2006.
- CASSAR, P. **Manual de massagem terapêutica**. 1ª. ed. Barueri, SP: Manole, 2001.
- CLAY, J. H.; POUNDS, D. M. **Massoterapia Clínica**: integrando anatomia e tratamento. 1ª. ed. Barueri, SP: Manole, 2008.
- DE DOMENICO, G.; WOOD, E. **Técnicas de massagem de Beard**. 4ª. ed. São Paulo, SP: Manole, 1998.
- DAVIS, C. M. **Fisioterapia e Reabilitação**: Teorias complementares. 2ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2006.
- GEIB, L. T. C. et al. **Sono e envelhecimento**. Rio Grande do Sul: Revista de Psiquiatria, 2003.
- GUYTON, M. D. **Tratado de Fisiologia Médica**. 9ª. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1997; p.675-84.
- HAMILTON M. **A rating scale for depression**. Journal of Neurol, Neurosurg and Psychiatric 1960; 23: 56-62.
- KERKHOF, G.A. **Inter-individual differences in the human circadian system: a review**. Biol Psychol 1985; 20(2):83-112.
- NESSI, A. **Massagem Antiestresse**: teoria e prática para o Bem Estar. 5ª ed. São Paulo, SP: Phorte, 2010.
- MARTINEZ, D.; LENZ, M. C. S.; MENNA-BARRETO, L. **Diagnóstico dos transtornos do sono relacionados ao ritmo circadiano**. Jornal brasileiro Pneumologia, 2008.
- MONTAGU, A. **Tocar**: o significado humano da pele. 9ª ed. São Paulo, SP: Summus, 1988. 427
- MUNFORD S. **A Bíblia da Massagem**. 1ª ed. São Paulo, SP: Editora Pensamento, 2010.
- MYSTAKIDOU K., PARPA E., TSILIKA E., PATHIAKI M., GENNATAS K., SMYRNIOTIS V., VASSILIOU I. **The relationship of subjective sleep quality, pain, and quality of life in advanced cancer patients**. Sleep 2007; 30(6): 737-42.
- RAJARATNAM, S. M. W. **Melatonin advances the circadian timing of EEG sleep and directly facilitates sleep without altering its duration in extended sleep opportunities in humans**. The Journal of Physiology 2004; 561(1): 339-51.

REIMÃO, R. **Durma Bem**. São Paulo: Atheneu, 1997.
SOUZA M.M. et al. **Neurofisiologia do sono**. In: Reimão R. **Avanços em Sono e seus Distúrbios**. São Paulo: Associação Paulista de Medicina, 2005.
THIAGO, S. C. S. **Percepção de médicos e enfermeiros da Estratégia de Saúde da Família sobre terapias complementares**. Rev. Saúde pública 2011.
VERRI, F. R. et al. **Avaliação da qualidade do sono em grupos com diferentes níveis de desordem temporomandibular**. João Pessoa: Pesq Bras Odontoped Clin Integr, 2008.
YUKSEL H., SOGUT A., YILMAZ O., DEMET M., ERGIN D., KIRMAZ C. **Evaluation of sleep quality and anxiety-depression parameters in asthmatic children and their mothers**. Respir Med 2007; 101(12):2550-4.

BENEFITS OF MASSAGE RELAXING IN SLEEP QUALITY

RESUME

Currently there are few studies in the field regarding the quality of sleep of individuals and massage, much of the population possess a sleep disorder are bruxism, insomnia, stress and many others that plague the restful sleep. This study aims to investigate the relationship between sleep and massage on the effects on sleep quality, we know that massage can promote deep relaxation of body structures such as muscles, arteries, tendons, so we can get to sleep deep REN6 also need a deep relaxation and added to a state of tranquility. Through this study, we understand that the relaxing massage is able to provide muscle and mental relaxation, causing a state conducive to sleep. The massage stimulates endorphin and serotonin which are the hormones responsible for feelings of pleasure, relaxation and also responsible for the deep sleep which we call REM sleep. The massage decreases cortisol one responsible for insomnia / stress, so a person receiving the massage will have less cortisol in the bloodstream that will result in an improvement in their quality of sleep. The literature with regard to the area of sleep related to massage is still very scarce, and therefore, we suggest more scientific study in the area to prove the amount of sessions, frequency of massages achievements and other systemic benefits it may result in body. We indicated practical research to raise more data on these benefits cited for this search.

Keywords: Massage, Relaxation, Sleep

AVANTAGES DU MASSAGE RELAXANT POUR LA QUALITÉ DU SOMMEIL.

RÉSUMÉ

Actuellement, il existe peu d'études sur le terrain concernant la qualité du sommeil des individus et des massages, une grande partie de la population possèdent un trouble du sommeil sont le bruxisme, l'insomnie, le stress et beaucoup d'autres qui affligent le sommeil réparateur. Cette étude vise à étudier la relation entre le sommeil et le massage sur les effets sur la qualité du sommeil, nous savons que le massage peut favoriser la relaxation profonde des structures du corps telles que les muscles, les tendons, artères, afin que nous puissions trouver le sommeil REN6 profonde aussi besoin d'une relaxation profonde et ajouté à un état de tranquillité. Grâce à cette étude, nous comprenons que le massage relaxant est en mesure de fournir musculaire et la relaxation mentale, provoquant un état propice au sommeil. Le massage stimule endorphine et la sérotonine qui sont les hormones responsables de la sensation de plaisir, de détente et également responsable de la sommeil profond que nous appelons le sommeil paradoxal. Le massage diminue

cortisol responsable de l'insomnie / stress, de sorte qu'une personne qui reçoit le massage aura moins de cortisol dans le sang qui se traduira par une amélioration de leur qualité de sommeil. La littérature à l'égard de la zone de sommeil liés au massage est encore très rare, et donc, nous suggérons étude plus scientifique dans le domaine de prouver la quantité de séances, la fréquence des massages réalisations et d'autres avantages systémiques il peut en résulter corps. Nous avons indiqué recherche pratique pour élever davantage de données sur ces avantages cités pour cette recherche.

Mots-clés: massage, relaxation, le sommeil

BENEFICIOS DE MASAJE RELAJANTE EN LA CALIDAD DEL SUEÑO

RESUMEN

Actualmente existen pocos estudios sobre el terreno en cuanto a la calidad del sueño de los individuos y de masaje, gran parte de la población poseen un trastorno del sueño se bruxismo, el insomnio, el estrés y muchos otros que plagan el sueño reparador. Este estudio tiene como objetivo investigar la relación entre el sueño y el masaje sobre los efectos en la calidad del sueño, sabemos que el masaje puede promover la relajación profunda de las estructuras del cuerpo, como los músculos, arterias, tendones, por lo que puede llegar a dormir Ren6 profunda también necesitan una relajación profunda y se añade a un estado de tranquilidad. A través de este estudio, entendemos que el masaje relajante, capaces de proporcionar muscular y la relajación mental, causando un estado propicio para dormir. El masaje estimula las endorfinas y la serotonina, que son las hormonas responsables de los sentimientos de placer, relajación y también responsables de la profundidad del sueño que llamamos sueño REM. El masaje disminuye el cortisol responsable de insomnio / estrés, por lo que una persona que recibe el masaje tendrá menos cortisol en el torrente sanguíneo que se traducirá en una mejora de su calidad del sueño. La literatura en relación con el área de sueño relacionados con el masaje es todavía muy escasa, y por lo tanto, se sugiere un estudio más científico en el área de demostrar la cantidad de sesiones, la frecuencia de masajes logros y otros beneficios sistémicos que puede resultar en cuerpo. Indicamos investigación práctica para recaudar más datos sobre estos beneficios citados para esta búsqueda.

Palabras clave: Masajes, Relajación, sueño

BENEFÍCOS DA MASSAGEM RELAXANTE NA QUALIDADE DO SONO

RESUMO

Atualmente existem poucos estudos na área em relação à qualidade de sono de indivíduos e massagem, grande parte da população possui algum distúrbio do sono, seja bruxismo, insônia, estresse entre muitos outros que atormentam o sono reparador. O presente estudo tem como objetivo pesquisar a relação entre sono e massagem, sobre os efeitos na qualidade do sono, sabemos que a massagem é capaz de promover um relaxamento profundo das estruturas corporais, como os músculos, artérias, tendões, para conseguirmos chegar ao sono profundo REN6 também necessitamos de um relaxamento profundo e somado a um estado de tranquilidade. Através deste estudo foi possível compreender que a massagem relaxante é capaz de proporcionar relaxamento muscular e mental, ocasionando um estado propício para o sono. A massagem estimula a endorfina e a serotonina que são os hormônios responsáveis pela sensação do prazer, relaxamento e também o responsável pelo sono profundo o qual denominamos de sono

REM. A massagem diminui o cortisol um dos responsáveis pela insônia/estresse, assim um indivíduo que recebe a massagem terá menos cortisol na corrente sanguínea o que provocará uma melhora na sua qualidade do sono. A literatura no que diz respeito à área de sono relacionada à massagem ainda é muito escassa, e por isso, sugerimos mais estudos científicos na área para comprovar a quantidade de sessões, a periodicidade das realizações das massagens e outros benefícios sistêmicos que ela possa ocasionar no organismo. Indicamos a pesquisa prática para levantar mais dados sobre estes benefícios citados nesta pesquisa.

Palavras-chaves: Massagem, Relaxamento, Sono.

Prof. **André Leonardo da Silva Nessi**

Rua Dr. Almeida Lima, 1134 – Mooca – São Paulo – SP – Cep. 03164-000

(11) 97229.4501

andrelnessi@anhembimorumbi.edu.br