

Digital Object Identifier (DOI): 10.38087/2595.8801.120

# MASSOTERAPIA, DA TEORIA A PRÁTICA: BENEFÍCIOS PARA A QUALIDADE DE VIDA

Maria Regina Stuhler<sup>1</sup>  
Gabriel César Dias Lopes<sup>2</sup>

## RESUMO

Este estudo objetivou apresentar os benefícios da massagem para o bem-estar e melhoria da qualidade de vida, mais especificamente discorrer brevemente sobre a história da massagem; descrever de que forma a massagem pode ser aplicada e; enfatizar a importância dos benefícios gerados pela prática da massagem. A relevância do tema se deve ao fato de que na área da Naturologia, a massoterapia é uma prática não evasiva que visa recuperação e prevenção de doenças, buscando o equilíbrio do organismo considerando aspectos emocionais, mentais, físicos e sociais. Para atender aos objetivos propostos, foi realizada a pesquisa bibliográfica a partir dos autores Braun e Simonson (2007); Cassar (2001); Fritz (2002); Donatelli (2015); Seubert e Veronese (2008) entre outros. Compreendeu-se que atualmente a massagem é amplamente difundida entre as pessoas que buscam uma melhor qualidade de vida, proporcionando saúde e equilíbrio ao organismo produzindo efeitos fisiológicos e psicológicos positivos para a saúde.

**Palavras-chaves:** Massoterapia. Benefícios. Bem-estar. Qualidade de vida.

## ABSTRACT

This study aimed to present the benefits of massage for the well-being and improvement of quality of life, more specifically to briefly discuss the history of massage; describe how the massage can be applied and; emphasize the importance of the benefits generated by the practice of massage. The relevance of the topic is due to the fact that in the area of Naturology, massage therapy is a non-invasive practice that aims to recover and prevent diseases, seeking to balance the body considering emotional, mental, physical and social aspects. To meet the proposed objectives, a bibliographic research was carried out based on the authors Braun and Simonson (2007); Cassar (2001); Fritz (2002); Donatelli (2015); Seubert

<sup>1</sup> Naturóloga – Faculdade do Bico (Brasil) e *Logos University International* - UNILOGOS, Blumenau/SC.  
E-mail: luzdosol\_07@yahoo.com.br .

<sup>2</sup> Bacharel em Administração, Direito e Recursos Humanos, Pós Graduado em Acupuntura, Homeopatia e Psicanálise, Mestre em Administração, Doutor em Educação, Ph.D em Psicanálise, Coordenador do Curso de Naturologia, Membro da Pan European Federation of TCM Societies, Prêmio de Destaque na Saúde em âmbito internacional – Universidad Aquino Bolivia (UDABOL). Membro do Comitê Científico da Olympus Intellectual Center (Atenas, Grecia), Cidadão do Mundo pela UNESCO/WPO. [Orientador] – [president@unilogos.edu.eu](mailto:president@unilogos.edu.eu) / <http://lattes.cnpq.br/5261828712554239>

and Veronese (2008) among others. It was understood that massage is currently widespread among people who seek a better quality of life, providing health and balance to the body, producing positive physiological and psychological effects for health.

**Keywords:** Massage Therapy. Benefits. Welfare. Quality of life.

## 1 INTRODUÇÃO

Cuidados com o corpo devem ser sempre tomados para a manutenção da saúde e prevenção de doenças, melhorando o bem-estar e a qualidade de vida. A massagem de modo geral, segundo diversos autores que abordam esse tema, é uma das formas mais antigas para o relaxamento do corpo, praticada para obter benefícios tanto fisiológicos, quanto psicológicos, pois a maioria das pessoas, para não dizer todas, em uma determinada situação já teve alguma lesão, dor ou desconforto, tendo como instinto, friccionar ou segurar o local afetado para tentar amenizar ou reduzir a dor.

A massagem é uma das formas mais antigas de tratar o ser humano (CASSAR, 2001; FRITZ, 2002), utilizada para restabelecer a saúde, ativando a circulação sanguínea, eliminando substâncias nocivas do organismo e aumentando o bem-estar orgânico como um todo. Quando realizada corretamente, a massagem evita e ou reduz dores musculares, dores de cabeça de origem tensional e estresse, cansaço, ansiedade, entre outros.

A massoterapia, é uma prática da Naturologia que pode produzir efeitos benéficos ao ser humano. Dependendo do tipo de massagem empregada, pode-se tratar e ou recuperar patologias pré-existentes (CANÇADO, 2017).

Desse modo, este artigo tem como objetivo principal apresentar os benefícios da massagem para o bem-estar e melhoria da qualidade de vida.

Para tanto, por meio da pesquisa bibliográfica, buscou-se subsídios teóricos em livros, artigos, teses e dissertações, com leituras e interpretações sobre o tema a fim de mais especificamente discorrer brevemente sobre a história da massagem; descrever de que forma a massagem pode ser aplicada e; enfatizar a importância dos benefícios gerados pela prática da massagem.

Justifica-se a opção pelo tema porque, atualmente muitas pessoas estão

vivendo uma rotina agitada e estressante, tanto na vida pessoal quanto profissional e buscam um maior equilíbrio corporal e energético para atenuar pontos de dor física e mental e, por meio da prática da massagem, o profissional especializado em massoterapia, ao tocar pontos específicos do corpo da pessoa, favorece a promoção de uma sensação geral de bem-estar, aliviando tensões.

## **2 BASES TEÓRICAS**

### **2.1 Massagem**

A palavra massagem do grego *masso*, refere-se ‘amassar’. Hipócrates (480 a.C.), utilizou o termo *anatripsis*, que significa ‘friccionar’ pressionar o tecido, sendo traduzido para a palavra latina *frictio*, ou seja, ‘fricção’ (CASSAR, 2001).

Andreoli e Pazinato (2009), dizem que a palavra massagem é originária da Grécia que consiste em ‘amassar’ diferentes partes do corpo com as mãos, a fim de relaxar a musculatura, amenizar dores, estimular a circulação sanguínea e promover o bem-estar físico e psicológico.

Gomes (2010), relata que na pré-história o homem já promovia a compressão ou fricção das mãos no corpo para aliviar lesões e dores, com registros desenhados em pedra, com a figura de pomadas e ervas para friccionar no corpo. Fritz (2000, p. 12), completa dizendo que esses registros mais antigos indicam que a massagem era fundamental no tratamento de pessoas doentes e lesionadas, entendendo que “a massagem sempre foi um dos métodos mais naturais e instintivos de aliviar a dor e o desconforto”, considerada como uma das mais antigas terapias da humanidade.

A massagem de acordo com Fritz (2002), tem seus primeiros relatos encontrados na China, denominada como ‘*Tui-na*’, que significa empurre-puxe, e como ‘*Anmo amma*’, que significa pressão-fricção, utilizados através das mãos por todo o corpo, com uma leve pressão e tração como procedimento de cura.

Cassar (2001, p. 22), também descreve que a massagem é um dos delineamentos mais antigos de manipulação do corpo humano, com registros de culturas remotas, que já desempenhavam algum tipo de toque curativo, “com origens na Índia, China, Japão, Grécia e Roma”. Sendo que os Hindus, praticavam

a massagem para auxiliar no sono e relaxar, combinada com banhos e lavagens. Na Grécia, salienta Fritz (2002), os atletas antes de participarem dos Jogos Olímpicos, recebiam massagens com fricção, unção e esfregação de areia. Em Roma, o Imperador Júlio César era beliscado diariamente para aliviar neuralgia e prevenir ataques epiléticos.

Na Holanda, Johann Mezger foi o primeiro médico a levar a massagem para a sociedade científica, expondo a técnica como forma de tratamento, especificando toques clássicos da massagem (FRITZ, 2002; BRAUN; SIMONSON, 2007). Nos Estados Unidos, os irmãos Taylor aprimoraram a técnica onde a pessoa deveria ficar deitada sobre uma mesa durante a sessão, como é realizada atualmente.

Nesse sentido, Fritz (2002), diz que a massagem é a arte que aplica manual e sistematicamente uma técnica ao tecido mole superficial da pele, músculos, tendões, ligamentos e fáscias, que favorece mudanças na concentração de hormônios, alteração na atividade dos sistemas nervoso central e periférico e na regulação dos ritmos do corpo.

As civilizações primitivas consideravam a massagem como um ritual místico, sendo que atualmente, as pessoas buscam pela massagem para alívio da dor, relaxamento, diminuição de tensão, prazer pessoal, entre outros efeitos, descrevem Beck, Hess e Miller (2011) estimulando a circulação sanguínea e linfática, proporcionando tranquilidade.

Desse modo, pode-se definir a massagem como um conjunto de técnicas manuais que visam a promoção do alívio e do estresse por meio da estimulação do organismo, diminuindo edemas e melhorando a funcionalidade do corpo humano como um todo (CASSAR, 2001).

Para Guirro e Guirro (2004), a massagem pode ser definida como uma compressão metabólica e rítmica do corpo, ou partes do mesmo, a fim de obter vários efeitos, dentre eles o terapêutico. Utiliza toques rítmicos, metódicos e compressão dos músculos e tecidos conectivos do corpo, com diversas técnicas manuais para manter e proporcionar benefícios estéticos e terapêuticos, possibilitando alívio do estresse e relaxamento, entre outros benefícios, proporcionando bem-estar.

Como recurso terapêutico, a massagem conforme as palavras de Seubert e Veronese (2008) é reconhecida como uma das terapias mais eficazes para alívio

de dores e prevenção de doenças. Dentro da visão holística, torna o indivíduo consciente do seu corpo, das tensões, da respiração e das cargas emocionais, melhorando a nutrição dos tecidos pelo aumento da circulação sanguínea e linfática, além de outros benefícios físicos e emocionais.

A massagem requer treino e conhecimento técnico para se alcançar os efeitos esperados, que segundo Ribeiro (2010, p. 341), envolve “um conjunto de técnicas baseadas no toque, aplicada por meio das mãos” com finalidade estética ou terapêutica e, independentemente da técnica e da finalidade, proporciona um momento agradável, de relaxamento e de autoencontro.

## **2.2 A Prática da Massagem**

A massagem é realizada através de movimentos rápidos, repetitivos e constantes sobre os tecidos (VALE *et al.*, 2015), com a utilização de técnicas de forma congruente, lógica e harmoniosa, para reequilibrar, tonificar, relaxar e alongar o corpo.

No entanto, antes de qualquer tipo de contato, salientam Braun e Simonson (2007), independentemente do tipo de massagem a ser aplicada, o profissional especializado em massoterapia precisa saber avaliar a condição do cliente (anamnese) para determinar se há necessidade de um exame mais detalhado ou de um diagnóstico médico para então realizar a massagem.

Sobre isso, Cassar (2001, p. 32), descreve a importância de realizar a anamnese antes de iniciar qualquer método terapêutico, com o objetivo de investigar informações sobre o paciente, “que podem auxiliar no tratamento, bem como traçar o melhor tratamento para cada caso e prevenir desastres”.

A prática da massagem envolve o movimento das mãos, podendo ser leve ou com maior pressão, em tecidos conectivos, tendões, músculos, articulações e ligamentos, sendo realizada com cuidado, respeitando as estruturas da pele, vasos arteriais, venosos e linfáticos, com a finalidade de descongestionar e eliminar as toxinas do organismo, melhorar a circulação sanguínea e acalmar o sistema nervoso. (FAÇANHA, 2003).

Desse modo, o contato da mão com os dedos moderadamente flexionados deve-se ajustar em cada articulação da pessoa. O movimento dirigido e integrado

é fundamental para a execução confortável e prolongada dos procedimentos de massagem, que segundo Donatelli (2015), tem como objetivo principal: além de prevenir doenças, melhorar a circulação e o tônus muscular, equilibrar as funções biológicas, amenizar as dores e alívio do estresse.

Toda a massagem é uma troca de energia, as mãos tanto dão quanto recebem, para tanto, o profissional especializado em massoterapia deve induzir o cliente ao silêncio, buscando atenção ao seu corpo, em conjunto com um ambiente confortável para que o momento seja calmo e prazeroso. Fundamental para uma massagem de qualidade (KAVANAGH, 2006). Também é muito importante os cuidados de higiene e de biossegurança, onde o ambiente precisa estar limpo e apropriado.

Cada sessão de massagem é única, desse modo é importante considerar que a reação da pessoa pode variar de acordo com a aplicação e com o seu estado emocional. Por isso, independentemente do tipo da massagem deve-se observar com atenção, a direção, a intensidade ou pressão dos movimentos, a frequência e ritmo do movimento, a duração e a frequência do tratamento, bem como o produto cosmético usado. Assim, o profissional especializado em massoterapia precisa estar atento e ter consciência de suas atitudes (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Devido a interferência de diversas substâncias neuroquímicas do corpo, a prática da massagem segundo Bertoja e Tokars (2017), aumenta a liberação da histamina, favorecendo assim, a defesa do corpo, aumentando a melatonina, a serotonina e a endorfina, exercendo uma maior sensação de bem-estar.

Fritz (2002, p. 223), sobre a prática da massagem diz que: “indicações para a realização da massagem são baseadas nos efeitos fisiológicos que proporcionam benefícios. A massagem é benéfica para a grande maioria das pessoas, porém existem ressalvas”. Desse modo, é relevante que o profissional especializado em massoterapia tenha conhecimento adequado e atualizado quanto as técnicas empregadas na massagem para alcançar os benefícios esperados por essa prática.

Existem diversos tipos de massagem, cada um atua de forma diferente na pessoa, variando conforme os objetivos desejados ou indicação médica para a recuperação ou tratamento de patologias pré-existentes (CANÇADO, 2017).

Leduc e Leduc (2000), destacam alguns tipos de massagens:



- Desportiva: para a recuperação de lesões musculares;
- Relaxante: relaxamento físico e mental, reduzindo o alívio do estresse;
- Estética: dores, expressões faciais, rejuvenescimento, tratamento da celulite, estrias e gordura localizada, combatendo retenção de líquidos;
- Terapêutica: alívio das dores musculares e ligamentos, além de auxiliar na cura de certas doenças.

Cezimbra (2009), enfatiza que alguns tipos de massagem, como a drenagem linfática, é muito conhecida por auxiliar em tratamentos de beleza. E que o *shiatsu*, a *shantala*, a massagem sueca e a *ayurvédica* proporcionam relaxamento. Outros tipos de massagem como a quiropraxia, a massagem miofascial e a massagem desportiva, dentre outras, são comumente utilizadas para o tratamento de dores de origem musculoesquelética.

Com o passar dos tempos, observa Donatelli (2015), as técnicas de massagem foram se aprimorando e atualmente, a massagem é realizada de diversas formas: massagem chinesa; tailandesa; indiana; craniossacral; relaxante; desportiva; para reabilitação; drenagem linfática, o shiatsu, a Reeducação Postural Global (RPG); Reiki, dentre outras.

Veronese (2009), salienta que de modo geral, todas as técnicas de massagem tem como finalidade o alívio de dores, prevenção de doenças, devolvendo ao corpo a saúde e mantendo o equilíbrio físico e emocional.

Assim, a massagem tem como base conhecimentos antigos tradicionais, que vem sendo sempre aprimorados com o passar dos anos, para proporcionar benefícios distintos, conforme a necessidade e a indicação de sua prática para a saúde e para a melhoria da qualidade de vida. Desse modo, o profissional especializado em massoterapia precisa ter um entendimento pleno dos conceitos fisiológicos quanto as técnicas de massagem que podem ser empregadas para poder executar com eficácia e com uma visão holística, salienta Versagi (2015, p. 29), sobre a pessoa que está recebendo a massagem nos níveis: “corporal, mental e espiritual”.

Para Seubert e Veronese (2008), a massagem como recurso terapêutico é uma das terapias mais eficazes para alívio de dores e prevenção de doenças, sendo que dentro de uma visão holística, torna a pessoa consciente do seu corpo, das suas tensões, da sua respiração e das suas cargas emocionais, além de

proporcionar muitos outros benefícios físicos e emocionais, descritos mais especificamente a seguir, por outros autores.

### **2.3 Benefícios da Massagem**

O relaxamento, o equilíbrio e o bem-estar para o corpo e a mente, gerando a sensação de alívio são um dos muitos benefícios obtidos pela massagem. Seus efeitos têm significativa influência sobre o organismo de âmbito mecânico, neural, fisiológico e químico, os quais estão relacionados entre si, bem como a fatores emocionais, explica Cassar (2001).

Abreu *et al.*, (2012), ressaltam que a massagem proporciona muito mais do que o relaxamento. Quando efetivada de maneira adequada com a pressão sobre a derme consonante com a resposta fisiológica do organismo, proporciona resultados satisfatórios. Donatelli (2015), explica também que a massagem no tecido muscular abastece as células através do sangue, promovendo a organização das atividades do tecido conjuntivo e dos fibroblastos, tendo também propriedades anti-inflamatórias.

A massagem atua sobre a epiderme, estimulando as glândulas sebáceas e sudoríparas, melhorando a resposta fisiológica, aumentando a permeabilidade dos poros, potencializando a microcirculação, hidratando a pele, aumentando a produção de elastina e a elasticidade da pele. Nas terminações nervosas sensitivas, diminui a hipersensibilidade, aliviando dores. Também atua na descamação das células mortas (CASSAR, 2001). Eficaz na melhoria da qualidade de vida, especialmente para dores e desconfortos, melhorando a flexibilidade.

Lessa *et al.*, (2016), também descrevem que a massagem estimula a endorfina e a serotonina, hormônios responsáveis pela sensação de prazer, relaxamento e pelo sono profundo. Reduz o cortisol, que tem relação direta com a insônia e estresse. A pessoa que recebe a massagem tem menos produção de cortisol na corrente sanguínea, conseqüentemente há uma melhoria na qualidade do sono. Sobre isso, Kurebayashi *et al.*, (2016), descrevem que a massagem pode reduzir os níveis de cortisol no estresse, enfatizando que na pressão moderada, a massagem reduz a depressão, a ansiedade, a constância cardíaca em resposta ao relaxamento atingido.



De acordo com o descrito por diversos autores a massagem proporciona:

- Melhora da imunidade: a estimulação da pele produz ativação dos linfócitos no organismo (MONTAGU, 1998).
- Tem efeito calmante: o toque terapêutico diminui a ansiedade aguda (MONTAGU, 1998). Quando aplicada sobre o sistema nervoso autônomo, acalmam-se as emoções (PISANI *et al.*, 1985).
- Reabsorve edemas: facilita a circulação de retorno (LEDUC; LEDUC, 2000); reabsorve toxinas e reativa a circulação de proteínas do meio intersticial (JACQUEMAY, 2000).
- Reduz a estafa: alivia efeitos do estresse como a hipertensão, úlceras, indigestão, doenças infecciosas, distúrbios gastrointestinais, insônia, dores de cabeça, ansiedade e depressão (DOUGANS; ELLIS, 2001).
- Libera endorfinas (proteínas com propriedade analgésica): estimula o cérebro na produção de endorfinas (DOUGANS; ELLIS, 2001).

Portanto, conforme as palavras de Carvalho e Almeida (2018), por meio da massagem são liberados processos químicos no organismo, que restabelecem a imunidade natural, restaurando o humor e reequilibrando as funções vitais.

Vale salientar que a massagem, desencadeia processos e produção de substâncias que atuam na recuperação, no bem-estar físico e mental, auxiliando segundo Seubert e Veronese (2008), na eliminação ou amenização da depressão, da ansiedade, da angústia e da insônia, tendo efeito calmante, favorecendo o equilíbrio energético do corpo, criando impulsos diretos no cérebro, reconectando a pessoa com os seus sentidos, com as suas funções orgânicas, purificando o ser como um todo.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir da pesquisa realizada pode-se constatar que a massoterapia é preconizada como um cuidado para a saúde geral, que envolve diversas técnicas que podem ser utilizadas de forma curativa promovendo o bem-estar físico e mental. É um recurso manual, não evasivo utilizado para a prevenção de dores, tratamento do cansaço físico e mental, proporcionando melhoria na circulação sanguínea e linfática, aliviando tensões.

Os benefícios atribuídos pelas técnicas de massagem são diversos, sendo eles: relaxamento, bem-estar, alívio de dores e tensões, os quais reduzem a ansiedade e angústia sofrida.

De forma geral, a prática da massagem melhora a circulação, com relaxamento muscular, pois os benefícios promovidos pelas diferentes técnicas que podem ser aplicadas pela massoterapia, melhoram o funcionamento de todo o corpo, reequilibrando e propiciando melhor qualidade de vida.

Constatou-se também que a promoção do bem-estar geral por meio da massagem, aliada à medicina tradicional, também pode ser uma alternativa importante ao tratamento de doenças, colaborando para o aumento da qualidade de vida em processos patológicos agudos e crônicos.

Portanto, com base no que foi pesquisado, a massoterapia possui técnicas eficientes que promovem o bem-estar, especialmente quando utilizada como coadjuvante da medicina tradicional para o alívio de dores e desconfortos. Também promove o reestabelecimento das funções musculares e da flexibilidade, favorecendo a percepção e sensibilidade do corpo, ampliando a consciência corporal.

Por fim, pode-se dizer que o tema abordado, contribuiu para aprimorar e ampliar os conhecimentos adquiridos durante o curso de Naturologia para a formação profissional, assim como para futuras pesquisas, evidenciando que a partir de técnicas da massoterapia embasadas em literatura específica, é possível promover a saúde e qualidade de vida nas pessoas como um todo, pois o cuidado prestado durante a prática da massagem gera maior confiança e sensação de acolhimento e bem-estar.

## REFERÊNCIAS

ABREU, Miguel Fernandes; SOUZA, Telma Ferreira; FAGUNDES, Diego Santos. Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**. 3(1):101-105, jan-jun, 2012. Disponível em: <<https://revista.faema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/119/330>>. Acesso em: 07 dez. 2021.

ANDREOLI, C. P. P.; PAZINATTO, P. P. **Drenagem linfática**: reestruturação anatômica e fisiológica/passos a passo. Nova Odessa: Napoleão, 2009.

BECK, Mark; HESS, Shelly; MILLER, Erica. **Curso básico de massagem**: um guia para técnicas de massagem sueca, shiatsu e reflexologia. São Paulo: Cengage Learning, 2011.

BERTOJA, Vanessa Gomes; TOKARS, Eunice. **Os benefícios da massagem relaxante**. 2017. Artigo de revisão. 15f. Universidade Tuiuti do Paraná. Curitiba, Paraná: 2017. Disponível em: <<https://1library.org/document/y4kg2ekq-os-beneficios-da-massagem-relaxante-vanessa-gomes-bertoja-1-eunice-tokars-2.html>>. Acesso em: 14 jan. 2022.

BRAUN, Mary Beth; SIMONSON, Stephanie J. **Introdução à massoterapia**. Barueri, SP: Manole, 2007.

CANÇADO, J. **Do-in**: a milenar arte chinesa de acupuntura com os dedos. 50 ed. São Paulo: Ground, 2017.

CASSAR, M. P. **Manual de massagem terapêutica**. Barueri, SP: Manole, 2001.

CARVALHO, R. J.; ALMEIDA, M. A. P. T. Efeitos da massoterapia sobre o sistema imunológico. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**. v. 12, n. 40, 2018. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1118>>. Acesso em: 13 jan. 2022.

CEZIMBRA, M. **Bem-estar na palma das mãos**: a cultura da massagem do oriente ao ocidente. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2009.

DONATELLI, Sidney. **A linguagem do toque**: massoterapia oriental e ocidental. 1 ed. Rio de Janeiro: Roca, 2015.

DOUGANS, I ; ELLIS, S. **Um guia passo a passo para a aplicação da**

**reflexologia**. 10 ed. São Paulo: Cultrix, 2001.

FAÇANHA, Rosângela. **Estética contemporânea**. Rio de Janeiro: Rubio, 2003.

FRITZ, S. **Fundamentos da massagem terapêutica**. Barueri, SP: Manole, 2002.

GOMES, Cid Ferreira. **Técnicas clássicas e modernas de massoterapia**. Escola Estadual de Educação Profissional – EEEP. Ensino Médio Integrado à Educação Profissional. Curso Técnico em Massoterapia. Fortaleza, Ceará: 2010. Disponível em: <<https://pdfcoffee.com/massoterapia-tecnicas-classica-e-modernas-de-massoterapia-pdf-free.html>>. Acesso em: 13 jan. 2022.

GUIRRO, R.; GUIRRO, E. **Fisioterapia dermatofuncional: fundamentos, recursos, patologias**. 3 ed. Barueri, SP: Manoele, 2004.

JACQUEMAY, D. **A drenagem-vitalidade**. A drenagem linfática associada à energética chinesa. São Paulo: Manole, 2000.

KAVANAGH, W. **Exercícios básicos de massagem**. Barueri, SP: Manole, 2006.

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato. *et al.* Massagem e reiki para redução de estresse e ansiedade: ensaio clínico randomizado. **Rev. Latino-Am. Enfer.** v.24; 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/77VF53WysdCSsPmDXpSmzdb/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 13 jan. 2022.

LESSA, Beatriz. *et al.* Benéficos da massagem relaxante na qualidade do sono. **Rev. Fiep Bulletin On Line**. v.86. 2016. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/86.a1.111/12133>>. Acesso em: 12 jan. 2022.

LEDUC, O.; LEDUC, A. **Drenagem linfática: teoria e prática**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2000.

MONTAGU, A. **Tocar: o significado humano da pele**. São Paulo: Summus, 1988.

PISANI, E. *et al.* **Psicologia geral**. 5 ed. Porto Alegre: Vozes, 1985.

RIBEIRO, Claudio de Jesus. **Cosmetologia aplicada a dermoestética**. 2. ed. São Paulo: Pharmabooks, 2010.

SEUBERT, Fabiano; VERONESE; Liane. A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas. In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil/Latino-América, XIII, VIII, II,

2008. **Anais**.....Curitiba: Centro Reichiano, 2008. Disponível em: <<https://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2010/12/masso-preventiva-pisiquica.pdf>>. Acesso em: 11 jan. 2022.

VALE, Julianna.; CARVALHO, Valéria Conceição Passos.; UCHÔA, Érica Patrícia Borba Lira. Efeitos da massagem clássica na constipação intestinal e sua relação quanto à qualidade de vida. **Rev Bras Terap. e Saúde**. 5(2):7-13, 2015. Disponível em: <<http://www.omnipax.com.br/RBTS/artigos/v5n2/RBTS-5-2-2.pdf>>. Acesso em: 11 jan. 2022.

VERSAGI, Charlotte Michael. **Protocolos terapêuticos de massoterapia:** técnicas passo a passo para diversas condições clínicas. Barueri, SP: Manole, 2015.

VERONOSE, Lima. Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro de Psicologia Corporais A prática da massagem terapêutica sob a ótica da psicologia corporal, XIV, IX, 2009. **Anais**.....Curitiba: Centro Reichiano, 2009, Disponível em: <<https://docplayer.com.br/9731713-A-pratica-da-massagem-terapeutica-sob-a-otica-da-psicologia-corporal.html>>. Acesso em: 31 jan. 2022.