



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão

Impactos da Massagem Terapêutica na Redução do Estresse Ocupacional

Antônia Emanuele Pereira de Oliveira¹
Jamille Mazzarelle Vieira Santos Fernandes¹
Laiza Costa Silva Brabo¹
Liz Paixão Vasco¹
Renata Freire de Almeida¹
Yasmin Luísa Cruz dos Santos¹

Orientador: Prof. Larissa Cerqueira²

ENQUADRAMENTO DO TRABALHO

- Direitos Humanos, educação, cultura e sociedade.
- Economia criativa, mercado e gestão.
- Novas tecnologias, inovações e desenvolvimento.
- Bem-estar social e educação em saúde.

INTRODUÇÃO

Este estudo tem como propósito elucidar os efeitos fisiológicos da massagem terapêutica no organismo e o seu mecanismo de ação sobre o estresse, fornecendo de forma concisa as respostas fisiológicas do corpo associadas à prática massoterapêutica. Nos dias atuais, a massoterapia tem sido reconhecida entre os profissionais da saúde como um excelente recurso na prevenção das dores, do cansaço físico e mental, considerada uma das terapias mais eficazes no tratamento do estresse. Por se tratar de um recurso manual que atua proporcionando melhoria na circulação sanguínea e linfática, melhorando o metabolismo, aliviando tensões e proporcionando bem-estar físico e mental (Seubert; Veronese, 2008). Neste estudo, investigamos os efeitos da massagem terapêutica na redução do estresse ocupacional entre os trabalhadores da comunidade.

Considerando o crescente impacto do estresse no ambiente de trabalho, buscamos compreender como essa prática de Estética Integrativa pode promover o bem-estar e a qualidade de vida dos colaboradores. Ao avaliar a percepção dos trabalhadores, os sintomas físicos e emocionais associados ao estresse e os facilitadores e obstáculos para a implementação de programas de massagem terapêutica, visamos oferecer recomendações para a integração dessa prática como uma estratégia eficaz de autocuidado no local de trabalho, promovendo uma cultura de saúde ocupacional e melhorando a experiência dos trabalhadores (Tomaszewski, 2016). O objetivo geral deste estudo é investigar os efeitos da massagem terapêutica na redução do estresse ocupacional entre os trabalhadores, e como específicos serão analisar os impactos físicos e emocionais, identificar os fatores que influenciam a implementação de programas de massagem e sugerir recomendações para integrá-la como

¹Acadêmica do curso de Estética e Cosmética da Universidade Tiradentes.

²Especialista em Dermatofuncional.. Professora da Universidade Tiradentes.



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão prática regular de autocuidado no ambiente de trabalho, visando promover o bem-estar e a saúde ocupacional.

REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo De Couto Suginoshita; Da Silva; Da Costa (2013), nos últimos vinte anos, têm sido implementadas diversas intervenções para reduzir o estresse ocupacional, especialmente em empresas com altas demandas de trabalho, impulsionadas por mudanças nos ritmos e padrões laborais. Essa nova dinâmica de demanda no ambiente de trabalho tem contribuído para o aumento dos índices de patologias, afetando não apenas o bem-estar físico, mas também o psicossocial dos trabalhadores. O conceito de estresse aborda a resposta do corpo, tanto física quanto psicologicamente, diante de mudanças psicofisiológicas provocadas por experiências que desencadeiam uma gama de sentimentos intensos, como medo, excitação, confusão, raiva ou tristeza. Indivíduos mais suscetíveis ao estresse tendem a apresentar uma sensibilidade aumentada no sistema límbico e podem carecer de estratégias para lidar com situações adversas (Monte Nero, 2009).

Nesse contexto, a massoterapia emerge como uma abordagem para aliviar o estresse, através da aplicação de diversas técnicas manuais que visam mobilizar estruturas variadas para estimular o organismo, promovendo analgesia, reduzindo edemas e aprimorando a funcionalidade global do corpo (Skillgate et al., 2010). A massagem terapêutica, também conhecida como massagem sueca, também promove a liberação de endorfina e serotonina, hormônios ligados à sensação de prazer, relaxamento e sono profundo. Ela diminui os níveis de cortisol, que estão diretamente relacionados à insônia e ao estresse. Aqueles que recebem massagens apresentam uma menor produção de cortisol no sangue, resultando em uma melhoria na qualidade do sono.

PROCEDIMENTOS DE OPERACIONALIZAÇÃO DO PROJETO DE EXTENSÃO

O projeto de extensão em Estética Integrativa foi cuidadosamente elaborado para promover o bem-estar e a saúde integral da comunidade. Diversas etapas de operacionalização foram implementadas para alcançar os objetivos propostos. Inicialmente, definiram-se as estratégias de atendimento, considerando os diferentes procedimentos oferecidos, como ventosaterapia, massagem terapêutica, cromoterapia, limpeza de pele, revitalização facial com argiloterapia e auriculoterapia. A aromaterapia foi integrada em todas as sessões, aproveitando os benefícios terapêuticos dos óleos essenciais para criar um ambiente calmo e relaxante, com aromas cuidadosamente selecionados para acalmar a mente e promover um estado de tranquilidade.

Os alunos selecionados para o projeto (discentes do curso de Estética e Cosmética) foram treinados e capacitados nessas técnicas, garantindo que possuam as habilidades necessárias para realizar os atendimentos com segurança e eficácia. Além disso, realizou-se a divulgação do projeto em toda a comunidade, destacando os benefícios dos procedimentos oferecidos para o bem-estar físico e emocional, o que incluiu a criação de materiais de divulgação, como panfletos e posts em redes sociais. Durante a execução do projeto, os alunos realizam os atendimentos aos colaboradores da comunidade, seguindo os protocolos estabelecidos para cada procedimento nas instalações da Universidade Tiradentes. É fundamental garantir um ambiente acolhedor e seguro, onde os beneficiários se sintam à vontade para receber os tratamentos, proporcionando uma experiência relaxante e terapêutica

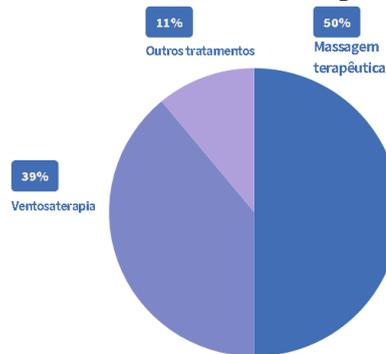


Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão com iluminação baixa, música suave e um local silencioso. Esses elementos são cuidadosamente ajustados para criar um ambiente propício ao relaxamento e à cura, proporcionando uma abordagem holística e integrativa para promover o bem-estar dos participantes do projeto. Após a conclusão dos atendimentos, é realizada uma análise qualitativa dos resultados, considerando o feedback dos colaboradores atendidos, bem como observações dos próprios alunos e da orientadora, para identificar pontos fortes e áreas de melhoria para futuras edições do projeto.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Os resultados do projeto de extensão em Estética Integrativa evidenciaram impactos positivos imediatos das terapias oferecidas nos colaboradores e alunos atendidos. Neste estudo, focaremos nos benefícios da massagem terapêutica, uma vez que foi a terapia mais procurada durante os atendimentos (50% dos tratamentos realizados).

Gráfico 1 – Tratamentos mais procurados



Fonte: Dados resultantes do projeto (2024)

Foram observados que a maioria dos participantes são mulheres (89%), com faixa etária entre 31 à 50 anos e que são colaboradoras da instituição.

Tabela 1 – Público atendido

	Colaboradores da instituição	Alunos	Outros participantes
Público	76%	22%	2%

Fonte: Dados resultantes projeto (2024)

Dentre os benefícios mais mencionados, destacam-se o alívio de dores físicas (34,5%), a redução do estresse e ansiedade (32,7%), o aumento da mobilidade e flexibilidade (21,8%) e a melhora do bem-estar geral (10,9%). A massagem terapêutica demonstrou-se eficaz na redução de dores físicas, principalmente nos ombros e costas, aliviando a sensação de peso e desconforto. Os colaboradores relataram sentir-se mais leves e confortáveis após as sessões, evidenciando a importância da terapêutica nesse aspecto.

Figura 1 – Massagem terapêutica



Fonte: Acervo do projeto (2024)

O feedback dos participantes indicou uma redução significativa nos níveis de estresse, que em muitos casos está associada à ansiedade, após os atendimentos, principalmente quando é realizada a auriculoterapia. O momento de tranquilidade proporcionado pela sessão foi destacado como uma oportunidade para acalmar a mente e liberar sentimentos negativos, substituindo-os por sensações positivas. Os resultados mostraram que alguns beneficiários relataram o aumento da flexibilidade muscular e a mobilidade das articulações, auxiliando na prevenção de lesões. Esse benefício foi especialmente relevante para os colaboradores com rotinas exaustivas e hábitos que demandam movimentação constante. Os participantes expressaram uma melhora significativa no estado emocional, passando de um estado inicial de desânimo e baixo humor para um estado de energia e bem-estar após os atendimentos. Isso ressalta o impacto positivo das terapias em Estética Integrativa não apenas no corpo, mas também na saúde emocional dos colaboradores e alunos. Esses resultados reforçam a eficácia destas terapias como uma intervenção promissora para promover o bem-estar físico e emocional da comunidade, evidenciando os benefícios imediatos proporcionados por essas práticas integrativas.

CONCLUSÕES

Conclui-se, portanto, que a aplicação das técnicas de massagem terapêutica, aliadas à utilização de aromaterapia, ventosaterapia e outras abordagens integrativas, durante os intervalos de trabalho, pode resultar em uma redução significativa do estresse entre, principalmente, os colaboradores. Além disso, tais intervenções demonstraram-se eficazes no tratamento das dores físicas associadas à rotina laboral, contribuindo assim para a promoção do bem-estar e para o aumento do desempenho nas atividades laborais. Esses resultados sugerem que a implementação de programas de estética integrativa no ambiente de trabalho pode ser uma estratégia promissora para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores.

REFERÊNCIAS

- DE COUTO SUGUINOSHITA, E.C., DA SILVA, F.P., DA COSTA, S.G. **Análise do programa de QVT aplicado em uma agência bancária: quick massage.** Revista Acadêmica São Marcos. 2013; 3(1):9.
- LESSA, Beatriz. et al. **Benefícios 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: 02 abr. 2024.
- MONTE NERO, D.S. **Efeitos das Técnicas Manuais de Massagem Sobre o Nível de Estresse Percebido de Indivíduos Idosos.** Disponível



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão em:<<http://www.uefs.br/porta/colégiados/educacao-fisica/menus/monografias/2009>>. Acesso em: 03 abr. 2024.

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:<<http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais%202008/Fabiano%20e%20Liane.pdf>> Acesso em 5 abr. 2024.

SKILLGATE, E. et al., **The long-term effects of naprapathic manual therapy on back and neck pain- Results from a pragmatic randomized**, 2010.

TOMASZEWSKI, W. et. al. **The Concept of "Chair Massage" in the Workplace as Prevention of Musculoskeletal Overload and Pain**. Editor Ortopedia Traumatologia Rehabilitacia. MEDSPORTPRESS, Vol.18; 2016.