



MASSOTERAPIA CLÍNICA, NA REDUÇÃO DOS SINTOMAS DA ANSIEDADE E ESTRESSE NO CENTRO DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE (CAIS) DA UNILAB.

Pedro Lucas Torres Batista ¹
Ana Vitória Mendes Lima ²
Júlia Fernandes Monteiro ³
Vitória Ingrid Freitas Beserra ⁴
Jeferson Falcão Do Amaral ⁵

RESUMO

A massoterapia clínica, também denominada massagem clássica ou sueca, consiste em uma técnica terapêutica que integra uma sequência de manobras específicas, cuja finalidade é promover relaxamento muscular, estimular a circulação sanguínea e reduzir tensões acumuladas nos tecidos corporais. Entre os principais recursos empregados destacam-se o deslizamento, amassamento, percussão e a vibração, movimentos que atuam de forma direta sobre a musculatura e estruturas adjacentes, favorecendo a oxigenação dos tecidos e contribuindo para a homeostase fisiológica. Além de seus efeitos fisiológicos, essa modalidade tem demonstrado eficácia significativa no manejo do estresse crônico, condição prevalente em grande parte da população brasileira, frequentemente associada a quadros de ansiedade, insônia e fadiga persistente. Nesse cenário, a massoterapia se apresenta como uma prática complementar eficaz, voltada ao alívio sintomático e à melhora da qualidade de vida. Diante desse contexto, o Ambulatório de Farmácia Clínica do Centro de Atenção Integral à Saúde (CAIS), da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), tem como propósito, em uma de suas vertentes assistenciais, oferecer acompanhamento a pacientes que manifestam sintomas graves de ansiedade. O objetivo específico dessa iniciativa é amenizar crises e manifestações clínicas por meio da aplicação da massoterapia, utilizando-a como recurso de apoio para o reequilíbrio físico e emocional, complementando o tratamento farmacológico e psicológico convencional. As intervenções realizadas no CAIS compreendem sessões de massoterapia clássica com duração média de 30 a 50 minutos, aplicadas semanalmente, em ambiente controlado e supervisionado. Os efeitos terapêuticos são monitorados a partir da análise de parâmetros fisiológicos, como pressão arterial, frequência cardíaca e variabilidade autonômica. Do ponto de vista fisiológico, sabe-se que as manobras aplicadas durante as sessões induzem relaxamento muscular, promovem diminuição da secreção de cortisol (hormônio intimamente associado ao estresse) e estimulam a liberação de neurotransmissores como serotonina e endorfina, relacionados à sensação de prazer, equilíbrio e bem-estar. Esses efeitos modulam o sistema nervoso autônomo, favorecendo a redução dos estados de tensão, ansiedade e fadiga, com impacto positivo tanto no âmbito físico quanto psicológico. As observações oriundas da prática no CAIS evidenciam que a massoterapia clínica representa uma intervenção segura, de baixo custo e relevante impacto no manejo de sintomas relacionados ao estresse crônico e à ansiedade. Dessa forma, pode ser considerada uma ferramenta complementar no cuidado integral à saúde, contribuindo para a promoção do bem-estar biopsicossocial e para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos atendidos.

Palavras-chave: Massoterapia Clínica; Ansiedade; Estresse; CAIS.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). , Instituto de Ciências da Saúde (ICS). , Discente, pl331406@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). , Instituto de Ciências da Saúde (ICS). , Discente, anavit237@gmail.com²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). , Instituto de Ciências da Saúde (ICS). , Discente, juliafernandesmonteiro200@gmail.com³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). , Instituto de Ciências da Saúde (ICS). , Discente, linkinvick.868@gmail.com⁴

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). , Instituto de Ciências da Saúde (ICS). , Docente, jfamaral@unilab.edu.br⁵