



## Massagem Terapêutica: Evidências Científicas e Aplicações Clínicas

### Autor(res)

Ana Carolina De Carvalho Gonçalves Monteiro

Vitoria Oliveira

Robson Chacon Castoldi

Josiane Rodrigues Martins

Gabriela Mariotoni Zago

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SUMARÉ

### Introdução

A massagem terapêutica é uma das práticas mais antigas utilizadas pela humanidade, com registros que remontam às civilizações egípcia, grega, chinesa e indiana, sendo considerada tanto uma técnica de cuidado corporal quanto uma forma de tratamento complementar para diversas enfermidades. Com o avanço da medicina baseada em evidências, a massagem deixou de ser vista apenas como prática empírica e passou a ser objeto de investigação científica. No contexto contemporâneo, ela é classificada como uma prática integrativa e complementar em saúde, reconhecida inclusive pelo Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil, fazendo parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). A relevância crescente desse recurso está associada aos seus efeitos fisiológicos e psicológicos no manejo da dor, na redução do estresse, na melhora da qualidade do sono e na promoção da saúde mental. A dor crônica é uma das condições de maior prevalência na população mundial, com impacto expressivo sobre a funcionalidade, a produtividade e a qualidade de vida dos indivíduos. Segundo a International Association for the Study of Pain (IASP), a dor é definida como uma experiência sensorial e emocional desagradável associada a dano tecidual real ou potencial. Estudos epidemiológicos apontam que aproximadamente 30% da população adulta convive com algum tipo de dor crônica, destacando-se lombalgia, cervicalgia, fibromialgia e artrite. O tratamento convencional baseia-se predominantemente no uso de fármacos, que embora eficazes, frequentemente apresentam efeitos adversos e não garantem alívio sustentado. Diante desse cenário, cresce o interesse por terapias não farmacológicas como a massoterapia. Os efeitos fisiológicos da massagem incluem melhora da circulação sanguínea, aumento da oxigenação tecidual, redução de tensões musculares e estímulo da resposta parassimpática, promovendo relaxamento profundo.

### Objetivo

Este estudo tem como objetivo principal analisar a eficácia da massagem terapêutica como recurso não farmacológico no tratamento da dor crônica e na promoção do bem-estar psicológico.

### Material e Métodos



O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e analítico, fundamentada em pesquisas realizadas em bases de dados nacionais e internacionais, tais como SciELO, PubMed, LILACS e Google Acadêmico. O levantamento incluiu publicações no período de 2015 a 2025, com a finalidade de identificar os avanços mais recentes sobre o tema. Foram utilizadas palavras-chave como 'massagem terapêutica', 'dor crônica', 'ansiedade', 'qualidade de vida', 'terapias complementares' e 'estresse'.

Critérios de inclusão: artigos originais, revisões sistemáticas e metanálises disponíveis em português, inglês e espanhol, que abordassem a aplicação clínica da massagem terapêutica em adultos. Critérios de exclusão: estudos duplicados, artigos sem acesso ao texto completo, publicações com metodologia pouco clara ou que não apresentassem dados empíricos sobre a eficácia da intervenção.

Após a triagem inicial de títulos e resumos, foram selecionados 28 artigos para leitura integral, dos quais 15 atenderam a todos os critérios estabelecidos e foram incluídos na análise final. Os dados extraídos contemplaram: objetivo do estudo, população avaliada, técnica de massagem utilizada, número de sessões, instrumentos de avaliação e principais resultados. Além disso, foram incluídas duas abordagens complementares: um ensaio clínico piloto envolvendo 29 participantes com dor crônica, comparando massagem clássica ao tratamento médico convencional.

A análise foi conduzida de forma narrativa, buscando identificar convergências e divergências nos resultados, bem como lacunas metodológicas relevantes. O rigor científico dos estudos foi avaliado a partir de critérios como randomização, tamanho amostral, acompanhamento longitudinal e utilização de instrumentos validados para mensuração de dor e aspectos psicológicos.

## Resultados e Discussão

Os resultados da revisão apontaram que a massagem terapêutica apresenta efeitos positivos consistentes em diferentes dimensões da saúde. Em ensaios clínicos randomizados, observou-se redução significativa da intensidade da dor musculoesquelética, especialmente em casos de lombalgia crônica e cervicália. Pacientes submetidos à massagem relataram melhora funcional, aumento da flexibilidade e redução da rigidez muscular.

Do ponto de vista psicológico, diversos estudos evidenciaram a diminuição dos níveis de ansiedade e sintomas depressivos, com relatos de melhora no humor e na percepção subjetiva de bem-estar. A redução do estresse foi confirmada por biomarcadores fisiológicos, como a queda dos níveis de cortisol sérico. Esses efeitos se mostraram relevantes tanto em protocolos de curta duração quanto em intervenções prolongadas, embora os benefícios tendam a se manter por mais tempo quando a massagem é realizada regularmente.

A análise das revisões sistemáticas mostrou que a evidência científica varia de baixa a moderada qualidade, principalmente em razão de amostras reduzidas, falta de padronização das técnicas e heterogeneidade metodológica. Apesar dessas limitações, há consenso de que a massoterapia constitui uma intervenção segura, de baixo custo e com efeitos terapêuticos promissores.

No ensaio clínico piloto incluído nesta revisão, ambos os grupos (massagem e tratamento médico convencional) apresentaram melhora inicial nos indicadores de dor, ansiedade e depressão. Entretanto, apenas o grupo submetido à massagem manteve os benefícios após três meses de acompanhamento, sugerindo efeito prolongado da intervenção.

Além disso, a literatura aponta benefícios adicionais em contextos específicos, como gestação, cuidados paliativos e reabilitação esportiva. Na gestação, a massagem contribui para a redução de dores lombares e melhora da qualidade do sono. Em pacientes oncológicos, auxilia no controle da fadiga e no alívio da ansiedade. Já em



atletas, embora os efeitos sobre o desempenho físico ainda sejam controversos, há indícios de melhora na percepção de recuperação e na flexibilidade.

Em síntese, os resultados confirmam que a massagem terapêutica pode ser considerada uma prática integrativa relevante, sobretudo no manejo da dor crônica e na promoção da saúde mental. Contudo, reforça-se a necessidade de ensaios clínicos mais robustos, com maior padronização metodológica e acompanhamento a longo prazo.

## Conclusão

A massagem terapêutica constitui uma prática integrativa com benefícios comprovados no manejo da dor crônica, na redução do estresse e na melhora da qualidade de vida. Sua aplicação clínica tem se expandido em virtude da segurança, acessibilidade e baixo custo, tornando-a uma alternativa promissora para complementar tratamentos convencionais. Embora os resultados das pesquisas sejam encorajadores, a qualidade metodológica de muitos estudos ainda é insuficiente para gerar evidências de alta certeza. Portanto, recomenda-se a realização de investigações mais amplas, randomizadas e multicêntricas,

## Referências

CAMARGO, F. C. et al. Efeitos da massagem terapêutica em pacientes com dor crônica: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, n. 3, p. 1-10, 2021.

FIELD, T. Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, v. 24, p. 19-31, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO guidelines on non-pharmacological interventions for chronic pain in adults. Geneva: WHO, 2020.

ELHAM; SADEGHI, et al. randomized controlled clinical trial of the effects of range of motion exercises and massage on muscle strength in critically ill patients. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, v. 14, art. 96, 2022.

SAMUEL, S. R.; et al. Evidências de ensaios clínicos randomizados sobre os benefícios da massagem e da terapia de relaxamento no sono de sobreviventes de câncer: uma revisão sistemática. *Journal of Cancer Survivorship*, v. 15, n. 5, p. 799-810, 2020.

SERMSAKSASITHORN, P; et al. Efeito da massagem terapêutica combinada com terapia convencional em crianças com dispepsia funcional: uma revisão sistemática e meta-análise. *Frontiers in Pharmacology*, v. 16, art. 1554438, 2025.

LIN, S.; et al. Efeito da massagem terapêutica combinada com terapia convencional em crianças com dispepsia funcional: uma revisão sistemática e meta-análise. *Frontiers in Pharmacology*, v. 16, art. 1554438, 2025.

ROLID, K.; et al. High-intensity interval training and health-related quality of life in de novo heart transplant recipients: results from a randomized controlled trial. *Health and Quality of Life Outcomes*, v. 18, n. 1, art. 283, 2020.

WIJAYA PUTRA, I. P. E.; et al. Benefits of Massage Therapy for the Elderly: A Systematic Review from Physical and Mental Health Perspectives. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, v. 8, n. 8, p. 102-107, 2025.

MAK, S.; et al. Uso da terapia de massagem para dor, 2018–2023: uma revisão sistemática. *JAMA Network Open*, v. 7, n. 7, art. e2422259, 2024.