Massagem Terapêutica: Evidências Científicas e Aplicações Clínicas

Autor(res)

Ana Carolina De Carvalho Gonçalves Monteiro
Josiane Rodrigues Martins
Robson Chacon Castoldi
Gabriela Mariotoni Zago
Vitoria Oliveira

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 cervicalgia. 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 at. 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.