www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 164, 2026 | DOI: 10.69849/frcmb570

Efeitos da massoterapia no controle do estresse e síndromes relacionadas

Effects of massage therapy on stress control and related syndromes

Valéria Borges Santos Oliveira[1]
Karla R. Carvalho Gresik[2]

RESUMO

Este artigo científico teve como objetivo analisar os efeitos da massoterapia no controle do estresse e de síndromes relacionadas, bem como sua contribuição para o bem-estar físico e emocional e para a melhoria da qualidade de vida. A massoterapia constitui uma prática terapêutica complementar que pode favorecer o relaxamento, reduzir tensões e auxiliar no controle do estresse. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva, realizada por meio de uma revisão integrativa da literatura. A busca foi realizada nas bases SciELO, LILACS, PubMed e PEDro, identificando 10 publicações. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e a análise dos títulos, resumos e textos completos, 05 artigos foram selecionados para compor a revisão. Os estudos analisados demonstraram resultados favoráveis da massoterapia na redução do estresse e da ansiedade, na promoção do relaxamento, no alívio de tensões e na melhoria do bem-estar físico e emocional. Apesar dos benefícios identificados, foram observados desafios relacionados à sua implementação nos serviços de saúde, como a necessidade de profissionais capacitados, estrutura adequada e maior valorização das práticas integrativas. Conclui-se que a massoterapia apresenta potencial como prática complementar no controle do estresse e na promoção da saúde integral, contribuindo para uma abordagem mais humanizada e para a melhoria da qualidade de vida.

[1] Discente do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ilhéus, Centro de Ensino Superior, Ilhéus, Bahia. e-mail: valeriaborges.fisio@gmail.com
[2] Docente do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ilhéus, Centro de Ensino Superior, Ilhéus, Bahia. e-mail: karlagresik@hotmail.com

Palavras-chave: Massoterapia. Estresse. Ansiedade. Qualidade de vida. Práticas integrativas.

ABSTRACT

This scientific article, aimed to analyze the effects of massage therapy in the management of stress and related syndromes, as well as its contribution to physical and emotional well-being and quality of life. Massage therapy is a complementary therapeutic practice that may promote relaxation, reduce muscle tension, and assist in stress management. This is a qualitative, exploratory, and descriptive study conducted through an integrative literature review. The search was performed in the SciELO, LILACS, PubMed, and PEDro databases, identifying 10 publications. After applying the inclusion and exclusion criteria and analyzing the titles, abstracts, and full texts, 05 articles were selected for the review. The studies analyzed demonstrated favorable effects of massage therapy in reducing stress and anxiety, promoting relaxation, relieving tension, and improving physical and emotional well-being. Despite the identified benefits, challenges related to its implementation in healthcare services were observed, including the need for qualified professionals, adequate infrastructure, and greater recognition of integrative practices. It is concluded that massage therapy has potential as a complementary practice for stress management and health promotion, contributing to a more humanized approach to healthcare and improved quality of life.

Keywords: Massage Therapy. Stress. Anxiety. Quality of Life. Integrative Practices.

1. INTRODUÇÃO

A massoterapia é uma prática terapêutica baseada na manipulação dos tecidos moles do corpo, utilizada há séculos como forma de promover relaxamento, alívio de tensões musculares e melhora do bem-estar físico e emocional. Nos últimos anos, a massoterapia tem sido cada vez mais estudada no campo da saúde devido aos seus possíveis efeitos fisiológicos e psicossociais, sendo utilizada como recurso complementar para a promoção do bem-estar. Sua aplicação mostra-se relevante especialmente em contextos relacionados à prevenção e ao controle do estresse, uma vez que estudos apontam resultados positivos da massagem na redução dos níveis de estresse e na melhoria da qualidade de vida (Kurebayashi et al., 2020).

O estresse constitui um importante fator associado ao comprometimento da saúde física e mental, podendo contribuir para o desenvolvimento ou agravamento de diferentes condições clínicas (Slavich, 2016). Além disso, estudos apontam uma associação negativa

entre os níveis de estresse e a qualidade de vida, embora os resultados possam variar conforme a população estudada (Ribeiro et al., 2018). A exposição constante a pressões sociais, profissionais e emocionais contribui para o desenvolvimento de diversas síndromes e transtornos, como ansiedade, insônia, depressão e distúrbios psicossomáticos. Essas condições não afetam apenas o bem-estar individual, mas também interferem diretamente no desempenho social, familiar, acadêmico e profissional, tornando-se uma questão de grande relevância para a saúde pública.

Diante desse cenário, cresce a busca por estratégias terapêuticas que sejam eficazes, acessíveis e menos invasivas no controle do estresse e de suas manifestações. Nesse contexto, a massoterapia destaca-se como uma prática terapêutica complementar capaz de promover relaxamento físico e mental, auxiliar na redução das tensões musculares e contribuir para o controle do estresse. De acordo com Moraska et al. (2010), a massagem terapêutica pode produzir alterações em indicadores fisiológicos relacionados à resposta ao estresse, especialmente na redução temporária dos níveis de cortisol salivar e da frequência cardíaca.

Diante disso, os objetivos específicos deste trabalho consistem em compreender os efeitos da massoterapia no controle do estresse e de síndromes relacionadas, analisando sua contribuição para a promoção da saúde e do equilíbrio emocional. Além disso, busca-se discutir a eficácia da massoterapia como prática terapêutica complementar, considerando seu potencial de atuação associado a outras modalidades de cuidado em saúde. Por fim, pretende-se identificar e analisar os principais desafios enfrentados pelos serviços de saúde na implementação dessa prática terapêutica.

Dessa maneira, o presente estudo parte das seguintes hipóteses: a massoterapia contribui para a redução do estresse físico e emocional, promovendo relaxamento muscular e auxiliando no alívio de sintomas como ansiedade, tensão e fadiga. Pressupõe-se, ainda, que essa prática terapêutica pode favorecer o bem-estar físico e psicológico e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, atuando como uma estratégia complementar no manejo do estresse e de condições a ele relacionadas. Considera-se também que a massoterapia pode contribuir para a promoção de um cuidado integral e humanizado quando incorporada aos serviços de saúde. Entretanto, sua implementação pode ser dificultada por limitações estruturais, escassez de profissionais capacitados e obstáculos institucionais à inserção das práticas integrativas no sistema de saúde.

Dessa forma, investigar os efeitos da massoterapia no controle do estresse torna-se importante para compreender seus benefícios e sua eficácia como prática terapêutica

complementar. Nesse contexto, o presente estudo busca ampliar o conhecimento científico sobre a aplicação da massoterapia na promoção do bem-estar físico e emocional, na melhoria da qualidade de vida e na contribuição para um cuidado em saúde integral e humanizado.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Massagem Terapêutica

A massagem terapêutica compreende um conjunto de técnicas manuais aplicadas sobre os músculos, a pele e os tecidos conjuntivos, com o objetivo de promover o relaxamento, aliviar tensões musculares e contribuir para o bem-estar físico e emocional. Sua aplicação envolve diferentes manobras, como deslizamento, amassamento, compressão e fricção, selecionadas de acordo com os objetivos terapêuticos e as necessidades individuais de cada pessoa (Cassar, 2001).

Nesse contexto, a massagem terapêutica tem sido utilizada como recurso complementar no cuidado à saúde, apresentando possíveis benefícios no alívio de dores musculoesqueléticas e de determinadas condições dolorosas, especialmente na redução da dor a curto prazo (Mak et al., 2024). Segundo os autores, as evidências científicas apontam resultados positivos em algumas condições dolorosas, embora o grau de confiança nos resultados varie conforme a condição investigada, de maneira semelhante, Moyer, Rounds e Hannum (2004) identificaram resultados favoráveis da massoterapia em aspectos como a ansiedade situacional e alguns indicadores fisiológicos, sugerindo possíveis contribuições para o relaxamento e o bem-estar. Entretanto, os efeitos da massagem podem variar conforme a técnica empregada, a duração das sessões e as características dos indivíduos atendidos.

Nesse contexto, a massagem terapêutica não deve ser compreendida apenas como uma técnica voltada ao relaxamento, mas também como um recurso complementar de cuidado que considera as dimensões físicas e emocionais do indivíduo. Seus benefícios podem estar relacionados ao alívio temporário de determinados sintomas, à redução da ansiedade e à melhoria da percepção de conforto e bem-estar (Moyer; Rounds; Hannum, 2004). Contudo, sua aplicação deve considerar as condições clínicas, as possíveis contraindicações e as necessidades individuais de cada pessoa, respeitando os objetivos terapêuticos e os cuidados necessários durante sua realização (Cassar, 2001).

2.1.1 Massagem terapêutica e Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) compreendem abordagens terapêuticas que buscam ampliar as possibilidades de cuidado, contribuindo para a promoção da saúde, a prevenção de agravos e a recuperação dos indivíduos. No Brasil, essas práticas foram incorporadas ao Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída em 2006 e ampliada posteriormente por novas normativas. Essa política tem como objetivo ampliar o acesso a diferentes recursos terapêuticos e fortalecer uma assistência integral, humanizada e centrada nas necessidades dos usuários (Brasil, 2006).

As PICS valorizam a escuta acolhedora, o vínculo entre profissionais e pacientes e a participação ativa dos indivíduos no próprio cuidado. Essas abordagens consideram aspectos físicos, emocionais, mentais e sociais relacionados ao processo saúde-doença e podem ser utilizadas de forma complementar aos tratamentos convencionais, considerando as necessidades individuais, a segurança e as evidências científicas disponíveis (Brasil, 2026).

Assim, a relação entre essas práticas e a fisioterapia está associada à possibilidade de complementar intervenções voltadas à funcionalidade, à mobilidade, ao alívio da dor e à melhoria da qualidade de vida. Entretanto, o reconhecimento de uma prática no âmbito da PNPIC não significa que todas as suas aplicações apresentem o mesmo nível de evidência científica ou sejam indicadas para todas as condições clínicas. Dessa forma, a escolha das intervenções deve considerar a segurança, as necessidades individuais, a capacitação dos profissionais e as regulamentações específicas de cada área.

Nesse contexto, a massoterapia também se destaca como recurso complementar no cuidado à saúde, especialmente por sua utilização no relaxamento e no alívio de tensões musculares. A Portaria nº 1.988, de 20 de dezembro de 2018, atualizou procedimentos relacionados às práticas integrativas e complementares na tabela do SUS, incluindo a sessão de massoterapia entre os procedimentos registrados nos serviços de saúde (Brasil, 2018). Essa inclusão administrativa permite reconhecer a massoterapia no contexto dos serviços públicos, mas não significa que ela esteja nominalmente incluída entre as práticas enumeradas na página oficial do Ministério da Saúde sobre as PICS.

Dessa maneira, as práticas integrativas e complementares podem ampliar as possibilidades de cuidado quando utilizadas de forma criteriosa, segura e articulada às intervenções convencionais. No campo da fisioterapia, essas abordagens podem contribuir

para uma assistência individualizada, que valorize a funcionalidade, o bem-estar físico e emocional e a qualidade de vida. Contudo, sua aplicação deve ser orientada por evidências científicas e respeitar as competências profissionais, sem substituir tratamentos necessários ou atribuir às práticas benefícios que ainda não tenham sido suficientemente demonstrados.

2.1.2 Tipos de massagem terapêutica

Existem diferentes modalidades de massagem terapêutica, que se distinguem pelas manobras empregadas, pela intensidade da pressão e pelos objetivos da intervenção. A escolha da técnica deve considerar as necessidades do indivíduo, a região corporal a ser tratada e a finalidade terapêutica. De acordo com Mak et al. (2024), a massoterapia tem sido investigada em diferentes condições dolorosas, embora a qualidade das evidências varie conforme a condição analisada e o tipo de intervenção utilizada.

A massagem sueca é uma das modalidades conhecidas e utiliza movimentos como deslizamento, amassamento e fricção, sendo frequentemente empregada para promover relaxamento e aliviar tensões musculares. Já a massagem de tecidos profundos (modeladora) utiliza pressões mais direcionadas às estruturas musculares, podendo ser aplicada em determinadas situações de dor e desconforto. Entretanto, a intensidade das manobras deve respeitar as condições clínicas e a tolerância de cada indivíduo. A diversidade das técnicas de massagem e de seus efeitos foi discutida por Miake-Lye et al. (2019), que destacaram a existência de diferentes modalidades e a necessidade de descrições mais padronizadas das intervenções nos estudos científicos.

Outra modalidade é a massagem desportiva, direcionada às necessidades de pessoas fisicamente ativas e utilizada como recurso complementar para favorecer o relaxamento e auxiliar na recuperação após o exercício. Segundo Dakić et al. (2023), a massagem pode contribuir para a redução da dor muscular tardia, da percepção de fadiga e do estresse, além de favorecer a flexibilidade e a sensação de recuperação. Entretanto, os autores ressaltam que os resultados não demonstram necessariamente melhorias no desempenho esportivo em todas as situações.

A drenagem linfática manual, por sua vez, utiliza movimentos suaves e específicos com o objetivo de favorecer o transporte da linfa, sendo empregada principalmente no manejo de determinadas condições associadas ao edema, como o linfedema. Thompson et al. (2021), em uma revisão sistemática sobre essa técnica, identificaram resultados variados, com alguns

estudos indicando benefícios na redução do volume do membro e na qualidade de vida, enquanto outros não observaram benefícios adicionais significativos quando a drenagem foi associada a outras intervenções. Dessa forma, sua indicação deve considerar a condição clínica e a avaliação profissional.

Também se destaca a massagem localizada, que concentra as manobras em regiões específicas do corpo, como pescoço, ombros e costas, com a finalidade de aliviar tensões e desconfortos musculares. Apesar das diferenças entre as modalidades, os resultados dependem da técnica aplicada, da frequência das sessões e das características individuais. Por essa razão, não se deve presumir que todas as modalidades produzam os mesmos efeitos ou sejam adequadas para todas as condições de saúde. Assim, a escolha da massagem terapêutica deve ser fundamentada nas necessidades do indivíduo, na segurança da intervenção e nas evidências científicas disponíveis (Mak et al., 2024).

2.1.3 Respostas fisiológicas da massagem terapêutica

A aplicação da massagem terapêutica pode produzir alterações em indicadores fisiológicos relacionados à resposta ao estresse, incluindo a frequência cardíaca e os níveis de cortisol salivar. Entretanto, os efeitos observados variam conforme as características das intervenções e as condições dos participantes, e as limitações metodológicas dos estudos dificultam conclusões definitivas sobre seus efeitos fisiológicos (Moraska et al., 2010).

No sistema nervoso, a estimulação mecânica da pele e dos tecidos pode influenciar a percepção sensorial e favorecer uma sensação de relaxamento. A redução da tensão percebida e a melhora do conforto podem contribuir para o manejo do estresse e da ansiedade situacional. Em uma metanálise, Moyer, Rounds e Hannum (2004) identificaram efeitos positivos da massagem sobre alguns indicadores, incluindo ansiedade situacional, frequência cardíaca e pressão arterial, principalmente após sessões isoladas.

Em relação ao sistema cardiovascular, estudos têm investigado alterações na frequência cardíaca, na pressão arterial e em outros indicadores hemodinâmicos após a massagem. Monteiro et al. (2025), em uma revisão de escopo sobre massagem manual, liberação miofascial com rolo e respostas hemodinâmicas e autonômicas, identificaram resultados sugestivos de alterações favoráveis em determinados parâmetros cardiovasculares. Entretanto, os autores ressaltam a necessidade de considerar as diferenças entre as intervenções e os estudos analisados.

No sistema musculoesquelético, a massagem pode auxiliar no alívio de determinados desconfortos e na redução da sensação de tensão muscular. Esses efeitos podem estar relacionados à estimulação sensorial, à percepção de relaxamento e à modulação da dor. Contudo, os efeitos da massagem terapêutica devem ser analisados com cautela, pois as evidências científicas não permitem afirmar que ela sempre promove aumento da circulação sanguínea, recuperação muscular acelerada ou alterações estruturais dos tecidos, sendo necessário considerar os métodos utilizados e os resultados das pesquisas disponíveis (Mak et al., 2024).

Outra resposta investigada diz respeito aos mecanismos hormonais associados ao estresse, especialmente ao cortisol, hormônio envolvido na resposta fisiológica a situações de pressão e sobrecarga. Monteiro et al. (2025) não investigaram especificamente os níveis hormonais, mas analisaram respostas cardiovasculares e autonômicas; por isso, as conclusões desse estudo não devem ser utilizadas como prova direta de redução do cortisol. De modo geral, as respostas hormonais à massagem ainda precisam ser interpretadas com cautela, pois os resultados variam de acordo com a intervenção e as características dos participantes.

Dessa forma, a massagem terapêutica apresenta potencial como recurso complementar para favorecer o relaxamento, aliviar determinados desconfortos e contribuir para o bem-estar físico e psicológico. Sua utilização, entretanto, deve ser fundamentada em evidências científicas, realizada por profissionais qualificados e integrada a um plano de cuidado adequado às necessidades de cada indivíduo.

2.2 Estresse e síndromes relacionadas

O estresse é uma resposta fisiológica e psicológica do organismo diante de situações de pressão, ameaça ou sobrecarga emocional. Embora possa auxiliar na adaptação a desafios, quando ocorre de forma prolongada pode prejudicar a saúde física e mental. Segundo O’Connor, Thayer e Vedhara (2021), o estresse envolve mecanismos do sistema nervoso e processos hormonais que regulam as respostas do organismo.

Entre suas principais causas estão os conflitos pessoais, as dificuldades financeiras, a sobrecarga profissional e acadêmica e as preocupações cotidianas. Quando persistente, pode provocar fadiga, irritabilidade, ansiedade, alterações do sono e tensões musculares, comprometendo a qualidade de vida (OMS, 2020).

Nesse contexto, a massoterapia tem sido estudada como recurso terapêutico complementar para promover o relaxamento e aliviar tensões musculares. Segundo Moraska et al. (2010), a massagem pode influenciar indicadores fisiológicos relacionados ao estresse, embora os resultados variem entre os estudos. Dessa forma, compreender os efeitos do estresse no organismo e investigar os possíveis benefícios da massoterapia são aspectos importantes para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde, visando ao bem-estar físico e emocional e à melhoria da qualidade de vida, sem substituir o acompanhamento médico ou psicológico quando necessário.

2.2.1 Causas do estresse

As causas do estresse são variadas e podem estar relacionadas a fatores pessoais, familiares, sociais, acadêmicos e profissionais. Entre os principais desencadeadores estão a sobrecarga de responsabilidades, as dificuldades financeiras, os conflitos interpessoais, o desemprego, as mudanças significativas na vida e a preocupação constante com o futuro. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), situações como a solidão, a falta de renda, os conflitos com pessoas próximas e as condições de trabalho exigentes ou inseguras podem contribuir para o aumento do estresse.

No ambiente profissional, as cobranças excessivas, as jornadas prolongadas, a insegurança no emprego e a dificuldade de conciliar trabalho e vida pessoal podem favorecer o desgaste físico e emocional. No contexto acadêmico, a pressão por resultados, o excesso de atividades e a necessidade de conciliar estudos, trabalho e responsabilidades familiares também podem contribuir para o desenvolvimento de sintomas relacionados ao estresse.

Além dos fatores externos, aspectos individuais e comportamentais podem influenciar a maneira como cada pessoa reage às situações estressantes. A ausência de apoio social, as dificuldades para lidar com emoções, a privação do sono e a falta de períodos adequados de descanso podem dificultar o enfrentamento das adversidades. Conforme discutido por O’Connor, Thayer e Vedhara (2021), o estresse pode afetar a saúde tanto diretamente, por meio de respostas fisiológicas, quanto indiretamente, por alterações nos comportamentos relacionados à saúde. Assim, suas consequências dependem da interação entre as condições ambientais, as características individuais e os recursos disponíveis para lidar com as demandas cotidianas.

2.2.2 Categorias profissionais da saúde mais afetados pelo estresse

Os profissionais da saúde estão frequentemente expostos a situações de estresse ocupacional devido à elevada responsabilidade, à sobrecarga de trabalho, às jornadas prolongadas e ao contato constante com o sofrimento e a dor dos pacientes. Entre as categorias mais vulneráveis, destacam-se enfermeiros, médicos e profissionais que atuam em serviços de urgência e emergência, nos quais a necessidade de tomar decisões rápidas e lidar com situações críticas pode intensificar o desgaste físico e emocional (World Health Organization, 2022).

A enfermagem merece atenção especial, pois esses profissionais mantêm contato direto e contínuo com os pacientes, enfrentando demandas físicas e emocionais, dimensionamento insuficiente de pessoal e, em alguns casos, condições inadequadas de trabalho. Segundo
Dall'Ora et al. (2020), o esgotamento profissional entre enfermeiros está relacionado a fatores ocupacionais, como a elevada carga de trabalho e as condições organizacionais desfavoráveis. Médicos e profissionais dos serviços de urgência e emergência também podem apresentar níveis elevados de estresse e esgotamento, especialmente em ambientes marcados pela pressão assistencial e pela necessidade de decisões imediatas (Jiaru; Yanxue; Wennv,2023).

As consequências do estresse ocupacional podem incluir ansiedade, alterações do sono, fadiga, irritabilidade, dores musculares e redução da qualidade de vida. Além de prejudicar a saúde dos trabalhadores, essas manifestações podem comprometer a concentração, o desempenho profissional e a qualidade da assistência prestada. A Organização Mundial da Saúde destaca que fatores como jornadas extensas, pressão por tempo, falta de apoio e baixa autonomia no trabalho aumentam o risco de estresse, esgotamento e fadiga entre os profissionais da saúde (World Health Organization, s.d.).

Diante desse cenário, torna-se importante adotar medidas que promovam a saúde física e mental desses trabalhadores, incluindo melhores condições de trabalho, pausas para descanso, apoio psicológico e estratégias de manejo do estresse. Nesse contexto, a massoterapia pode ser investigada como recurso complementar para favorecer o relaxamento e aliviar tensões musculares, contribuindo potencialmente para o bem-estar dos profissionais. Entretanto, sua utilização deve estar associada a medidas institucionais de prevenção do estresse ocupacional, não substituindo intervenções voltadas à melhoria das condições de trabalho.

2.2.3 Fatores de risco para o estresse

Os fatores de risco para o estresse correspondem às condições que aumentam a vulnerabilidade do indivíduo diante das demandas cotidianas. Entre os principais fatores, destacam-se a pressão profissional ou acadêmica, os conflitos familiares, as dificuldades financeiras, o isolamento social, as experiências traumáticas e os problemas de saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), situações adversas, preocupações econômicas e a falta de apoio social podem dificultar o enfrentamento dos desafios e comprometer o bemestar emocional.

Além disso, hábitos de vida inadequados, como a privação do sono, a falta de atividade física e o descanso insuficiente, podem contribuir para o agravamento dos sintomas relacionados ao estresse. De acordo com O'Connor, Thayer e Vedhara (2021), os efeitos do estresse sobre a saúde envolvem a interação entre mecanismos biológicos e comportamentais, podendo afetar diferentes aspectos do funcionamento do organismo.

Nesse modo, a identificação dos fatores de risco é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e promoção da saúde, como a prática regular de atividade física, a manutenção de hábitos de sono adequados e a busca por acompanhamento profissional quando necessário. Visto que, a massoterapia destaca-se como um recurso terapêutico complementar que pode favorecer o relaxamento e auxiliar no alívio das tensões musculares associadas ao estresse. Assim, investigar seus possíveis benefícios torna-se relevante para compreender sua contribuição para o bem-estar físico e emocional e para a melhoria da qualidade de vida, sem substituir os tratamentos médicos ou psicológicos quando indicados.

3. MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, realizada por meio de uma revisão integrativa da literatura. Tem como objetivo analisar as evidências científicas sobre os efeitos da massoterapia no controle do estresse e na promoção do bem-estar, com ênfase nos níveis de cortisol, serotonina e dopamina, bem como em aspectos relacionados ao relaxamento, à ansiedade e à qualidade de vida.

A pesquisa foi desenvolvida no campo das ciências da saúde, com foco na massoterapia como prática complementar. O levantamento bibliográfico abrangeu publicações do período de 1988 a 2026, identificadas nas bases de dados SciELO, LILACS, PubMed e PEDro. Também foram consultados artigos científicos em periódicos, livros, documentos e publicações institucionais e outras publicações científicas pertinentes ao tema.

Foram incluídos estudos publicados em português e inglês, disponíveis na íntegra, que abordassem a relação entre massoterapia, estresse, bem-estar e alterações bioquímicas, especialmente nos níveis de cortisol, serotonina e dopamina. Foram excluídas publicações duplicadas, incompletas, sem acesso ao texto integral ou que não apresentassem relação direta com os objetivos da pesquisa. A seleção ocorreu de forma intencional, com base na relevância e na adequação dos estudos à temática investigada.

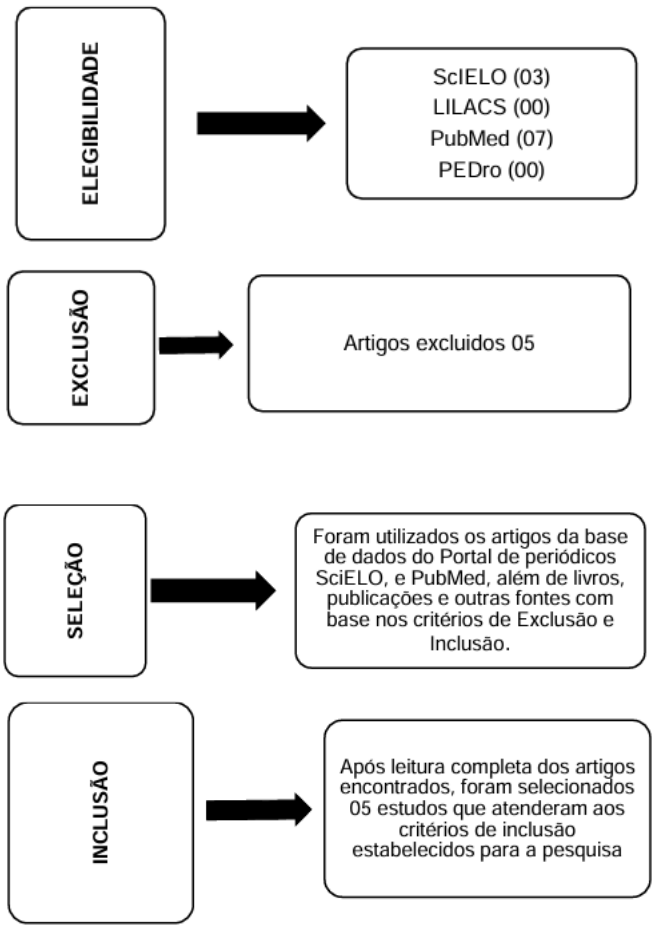
A coleta de dados compreendeu a busca, a seleção e a leitura crítica das publicações. As informações foram organizadas considerando autores, ano de publicação, objetivos, metodologia e principais resultados. Posteriormente, realizou-se uma análise qualitativa e descritiva, visando comparar os achados, identificar convergências e divergências e compreender as evidências disponíveis sobre os efeitos da massoterapia.

Como limitações, destacam-se a disponibilidade e a qualidade dos estudos, a restrição aos idiomas português e inglês e a diversidade metodológica das pesquisas selecionadas, fatores que podem dificultar a comparação dos resultados. Por se tratar de uma revisão da literatura, as conclusões dependem das evidências científicas disponíveis, não envolvendo intervenções diretas ou coleta de dados com participantes.

Assim, a metodologia adotada busca reunir e interpretar criticamente o conhecimento científico sobre a contribuição da massoterapia para o controle do estresse e a promoção da saúde, considerando as evidências e as limitações relacionadas aos seus possíveis efeitos sobre o cortisol, a serotonina e a dopamina.

4. RESULTADOS

Figura 1: Etapas do esquema de inclusão e exclusão utilizados para seleção e análise dos artigos.



Fonte: Autoria própria, 2026.

A busca bibliográfica teve como finalidade identificar publicações relacionadas aos efeitos da massoterapia no controle do estresse e de síndromes relacionadas, considerando sua contribuição para a promoção da saúde, do equilíbrio físico e emocional e da qualidade de vida.

O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados SciELO, LILACS, PubMed e PEDro, resultando na identificação de 10 artigos científicos, distribuídos da seguinte forma: três artigos na SciELO, nenhum na LILACS, sete na PubMed e nenhum na PEDro.

Após a identificação dos estudos, procedeu-se à análise dos títulos, resumos e textos completos, considerando os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. Nessa

etapa, cinco artigos foram excluídos por não atenderem aos critérios definidos para a pesquisa, enquanto cinco estudos foram considerados elegíveis e selecionados para compor a amostra final. Além dos artigos científicos, foram utilizadas outras fontes bibliográficas para fundamentação teórica, totalizando 38 referências.

Ressalta-se, entretanto, que o número total de referências bibliográficas não corresponde necessariamente à quantidade de artigos científicos válidos ou de estudos identificados nas bases de dados, uma vez que a lista também contempla livros, documentos oficiais e outras publicações utilizadas como fundamentação teórica.

A busca foi planejada considerando as bases Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PubMed e Physiotherapy Evidence Database (PEDro). No levantamento preliminar, foi possível identificar a indexação de dez publicações, sendo três na SciELO e sete na PubMed. Não foi possível confirmar individualmente a indexação das demais referências na LILACS e na PEDro. Em seguida, foram considerados os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos, mediante análise dos títulos, resumos e, quando disponíveis, textos completos, com o objetivo de verificar a pertinência das publicações para os objetivos da pesquisa.

Na etapa de seleção, foram relatadas 05 exclusões relacionadas à ausência de correspondência direta com o tema, ao não atendimento dos critérios metodológicos, à duplicidade de registros ou à indisponibilidade do texto completo. Ao final, foram indicadas cinco referências para a discussão da temática. Entre elas, Field (2014) e Moyer, Rounds e Hannum (2004) abordam evidências sobre os efeitos da massagem em aspectos físicos e psicológicos, incluindo ansiedade e depressão. Cassar (2001) apresenta fundamentos técnicos da massagem terapêutica, enquanto Montagu (1988) contribui para a compreensão da importância do toque humano e de sua relação com o bem-estar. Tesser e Sousa (2012), por sua vez, discutem as práticas integrativas e complementares e sua relação com a organização do cuidado em saúde.

A análise dessas publicações permitiu abordar diferentes aspectos da massoterapia como prática terapêutica complementar, considerando as evidências científicas relacionadas ao relaxamento, à qualidade de vida e aos parâmetros bioquímicos, especialmente os níveis de cortisol, serotonina e dopamina. Os estudos analisados apontam que a massoterapia pode proporcionar benefícios relacionados à redução do estresse percebido, à promoção do relaxamento e ao alívio de determinadas manifestações físicas e emocionais, contribuindo potencialmente para o bem-estar físico e psicológico. Além disso, possibilitaram discutir a

importância do acolhimento terapêutico e os aspectos institucionais relacionados à incorporação das práticas integrativas nos serviços de saúde.

No que se refere aos parâmetros bioquímicos, algumas pesquisas relatam possíveis alterações nos níveis de cortisol, serotonina e dopamina após a aplicação da massagem, sugerindo uma possível relação entre a intervenção e os mecanismos fisiológicos envolvidos na resposta ao estresse e no equilíbrio emocional. Entretanto, a diversidade de técnicas utilizadas, das características das populações estudadas, dos protocolos de intervenção e dos métodos de avaliação dificulta a comparação dos resultados e limita a generalização dos efeitos observados. Dessa forma, embora os achados indiquem benefícios potenciais da massoterapia, as evidências disponíveis ainda não permitem afirmar que essas alterações bioquímicas ocorram de maneira consistente em diferentes populações e condições clínicas (Field et al., 2005; Moraska et al., 2010; Moyer et al., 2011).

Ressalta-se, ainda, que as referências utilizadas apresentam diferentes naturezas e abordagens metodológicas, sendo necessário distinguir os estudos que investigam diretamente os efeitos da massagem das obras teóricas e das publicações voltadas à organização dos serviços de saúde. Essa diferenciação é fundamental para uma interpretação adequada dos resultados e para reconhecer tanto as contribuições quanto as limitações da massoterapia como recurso complementar na promoção da saúde e da qualidade de vida.

Após a seleção final, os artigos foram organizados em ordem cronológica de publicação e sistematizados no Quadro 02, contendo informações referentes aos autores, ano de publicação, título, objetivo, método e principais resultados. Essa organização permitiu apresentar de forma sistemática as características dos estudos incluídos e facilitar a compreensão da produção científica selecionada para esta revisão integrativa.

Quadro 02: Distribuição dos estudos mais relevantes para a pesquisa.

Autor/Data	Artigo	Objetivo	Método	Resultados
MONTAGU, Ashley., **1988 – Google Livros**	Tocar: o significado humano da pele.	Explorar a importância do toque para o desenvolvimento humano, as relações interpessoais e aspectos da saúde física e emocional.	Obra de caráter teórico e interdisciplinar, que reúne discussões sobre a pele, o contato humano, o desenvolvimento e a comunicação. Não corresponde a um ensaio clínico específico de massoterapia.	A obra contribui para compreender a relevância do toque nas relações humanas e sua relação com o conforto, a comunicação e o bem-estar emocional. Entretanto, não deve ser utilizada isoladamente como evidência de que a massoterapia controla o estresse ou trata síndromes clínicas.
CASSAR, Mario-Paul., **2001** - **Google Livros**	Manual de massagem terapêutica: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta.	Apresentar fundamentos, técnicas e aplicações da massagem terapêutica, oferecendo orientação para estudantes e profissionais.	Obra técnica de caráter didático, voltada à descrição de procedimentos, fundamentos e aplicações da massagem. Não deve ser classificada como ensaio clínico ou pesquisa experimental.	A obra fornece fundamentação para compreender a aplicação das técnicas de massagem, seus efeitos físicos esperados e suas indicações terapêuticas. Pode auxiliar na explicação de como o relaxamento muscular e o alívio de tensões se relacionam com o cuidado corporal.
MOYER, Christopher A.; ROUNDS, James; HANNUM, James W. **2004** - **PubMed**	Metanálise sobre efeitos da massagem, incluindo ansiedade e depressão.	Avaliar a eficácia da massoterapia por meio da análise conjunta de pesquisas que investigaram seus efeitos sobre diferentes indicadores físicos e psicológicos.	Metanálise de 37 estudos com distribuição aleatória dos participantes, avaliando nove variáveis relacionadas aos efeitos da massagem.	Uma única aplicação de massagem esteve associada à redução da ansiedade momentânea, da pressão arterial e da frequência cardíaca. Aplicações repetidas apresentaram redução da dor avaliada posteriormente. Os maiores efeitos relatados foram sobre a ansiedade característica e a depressão. Entretanto, a massagem não reduziu significativamente todos os indicadores avaliados, incluindo o cortisol nas avaliações de aplicação única.
TESSER, Charles Dalcanale; SOUSA, Islândia Maria Carvalho de., **2012**. - **Scielo**	Atenção primária, atenção psicossocial, práticas integrativas e complementares e suas afinidades eletivas.	Analisar e discutir as afinidades eletivas entre três fenômenos da área da saúde: a Atenção Primária à Saúde (APS), a atenção psicossocial em saúde mental e as Práticas Integrativas e Complementares (PIC), destacando suas convergências como alternativas ao modelo biomédico hegemônico.	Trata-se de um estudo teórico-reflexivo e de revisão narrativa da literatura, no qual os autores realizaram uma análise conceitual e crítica da APS, da atenção psicossocial e das PIC, buscando identificar suas aproximações quanto aos objetivos, meios de cuidado, organização das práticas e relações estabelecidas com os usuários.	O estudo identificou importantes convergências entre a APS, a atenção psicossocial e as PIC, destacando o foco no cuidado integral do indivíduo, a valorização dos contextos familiares e sociais, a utilização de abordagens holísticas, a participação ativa dos usuários e o fortalecimento da autonomia e do autocuidado. Os autores também observaram que esses modelos compartilham características desmedicalizantes, promovem relações mais humanizadas e democráticas entre profissionais e usuários e apresentam potencial para ampliar e qualificar o cuidado em saúde, especialmente na atenção primária e na saúde mental.
FIELD, Tiffany., **2014** - **PubMed**	Revisão de pesquisas sobre massoterapia, com discussão de efeitos fisiológicos e psicológicos.	Revisar pesquisas sobre os efeitos da massoterapia em diferentes condições físicas e psicológicas, incluindo ansiedade, depressão, dor e respostas fisiológicas associadas ao estresse.	Revisão da literatura científica sobre massagem terapêutica, considerando estudos que investigaram diferentes efeitos fisiológicos, psicológicos e comportamentais.	A revisão relata que a massagem com pressão moderada esteve associada à redução da ansiedade, dos sintomas depressivos e da frequência cardíaca em estudos laboratoriais. Também descreve aumento da atividade vagal e redução dos níveis de cortisol em determinadas pesquisas. A autora ressalta a necessidade de novas investigações para esclarecer os mecanismos envolvidos.

Fonte: Autoria própria, 2026.

4. DISCUSSÃO

A análise da literatura evidencia que a massoterapia apresenta potencial como prática terapêutica complementar no controle do estresse e no alívio de manifestações físicas e emocionais associadas, como tensão muscular, ansiedade, dor e alterações do sono. Field (2014) descreve resultados de pesquisas que relacionam a massagem a respostas fisiológicas e psicológicas associadas ao relaxamento. De maneira semelhante, Moyer, Rounds e Hannum (2004), por meio de uma metanálise, identificaram resultados favoráveis da massagem sobre determinados indicadores, especialmente ansiedade e depressão. Cassar (2001), por sua vez, apresenta fundamentos técnicos sobre a massagem terapêutica e suas aplicações no relaxamento muscular e no alívio de tensões. Esses achados sugerem que a massoterapia pode contribuir para o bem-estar e a qualidade de vida, embora seus efeitos dependam das características individuais, da técnica empregada e da condição investigada.

No que se refere à utilização da massoterapia como prática terapêutica complementar, a literatura discutida acima, indica que essa intervenção pode integrar estratégias de cuidado voltadas ao manejo do estresse, da dor e de outros sintomas físicos e emocionais. Sua associação a modalidades como acompanhamento psicológico, fisioterapia e tratamento médico pode ampliar as possibilidades de assistência, conforme as necessidades de cada indivíduo. Entretanto, a massoterapia não deve ser considerada substituta dos tratamentos convencionais quando estes são necessários, mas um recurso complementar cuja indicação deve considerar as evidências científicas disponíveis e a avaliação profissional.

Em relação à promoção da saúde e do equilíbrio físico e emocional, os estudos e as obras analisados apontam possíveis contribuições da massoterapia para o relaxamento, o conforto físico e a percepção de bem-estar. Montagu (1988) destaca a importância do toque nas relações humanas e em aspectos do desenvolvimento emocional, oferecendo uma perspectiva teórica para compreender a dimensão acolhedora do contato terapêutico. Contudo, essa contribuição conceitual não constitui, isoladamente, comprovação clínica da eficácia da massoterapia no tratamento do estresse ou de síndromes relacionadas. Dessa forma, os benefícios atribuídos à prática devem ser interpretados com cautela, considerando a natureza das publicações e os resultados efetivamente apresentados por cada estudo.

Apesar dos benefícios potenciais, a implementação da massoterapia nos serviços de saúde pode enfrentar desafios relacionados à disponibilidade de profissionais qualificados, à infraestrutura, aos recursos materiais, à organização dos atendimentos e ao reconhecimento institucional das práticas integrativas. Tesser e Sousa (2012) discutem a relação entre as práticas integrativas e a organização do cuidado em saúde, contribuindo para a compreensão da importância da formação profissional e da integração dessas abordagens aos serviços. Nesse contexto, a ampliação da oferta de massoterapia depende não apenas do interesse dos usuários, mas também de condições institucionais que possibilitem atendimentos seguros, acessíveis e adequados às necessidades da população. Além disso, o desenvolvimento de pesquisas com maior rigor metodológico é importante para ampliar o conhecimento sobre a eficácia, as limitações e as condições de aplicação dessa prática.

Diante do exposto, a literatura analisada sugere que a massoterapia pode contribuir para o controle de manifestações relacionadas ao estresse, o alívio de determinados sintomas e a promoção do bem-estar físico e emocional, constituindo um recurso complementar às demais modalidades de assistência em saúde. Sua utilização deve considerar as necessidades individuais, as evidências científicas disponíveis e a atuação integrada dos profissionais. Portanto, a ampliação dessa prática nos serviços de saúde requer qualificação profissional, condições adequadas de atendimento e pesquisas que permitam compreender melhor seus benefícios e limitações, favorecendo uma assistência integral e fundamentada em evidências.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo investigar os efeitos da massoterapia no controle do estresse e na promoção da saúde e do bem-estar, considerando as evidências científicas sobre seus benefícios para o relaxamento, a qualidade de vida e as possíveis alterações nos parâmetros bioquímicos associados à resposta ao estresse, especialmente os níveis de cortisol, serotonina e dopamina. A revisão integrativa da literatura permitiu reunir informações sobre a aplicação da massoterapia como recurso complementar no cuidado à saúde.

Os estudos analisados apontam que a massoterapia pode proporcionar benefícios relacionados à redução do estresse percebido, à promoção do relaxamento e ao alívio de determinadas manifestações físicas e emocionais. Entretanto, a diversidade de técnicas

utilizadas, das características das populações estudadas, dos protocolos de intervenção e dos métodos de avaliação dificulta a comparação dos resultados e limita a generalização dos efeitos observados. No que se refere aos parâmetros bioquímicos, algumas pesquisas relatam possíveis alterações nos níveis de cortisol, serotonina e dopamina após a aplicação da massagem. Contudo, os resultados ainda são divergentes, não permitindo afirmar que essas alterações ocorram de maneira consistente em diferentes populações e condições clínicas (Field et al., 2005; Moraska et al., 2010; Moyer et al., 2011).

Dessa forma, o objetivo proposto foi contemplado por meio da análise das publicações selecionadas, mas os resultados devem ser interpretados considerando as limitações metodológicas dos estudos. A massoterapia apresenta potencial como recurso complementar para o manejo do estresse e a promoção do bem-estar, não devendo substituir tratamentos médicos, psicológicos ou outras intervenções indicadas.

No contexto das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, a utilização da massoterapia também envolve desafios relacionados à qualificação profissional, à infraestrutura, ao planejamento e à organização dos serviços. Sua implementação requer condições adequadas de atendimento, avaliação contínua dos resultados e integração responsável às demais ações de saúde, respeitando as necessidades individuais e os critérios de segurança.

Recomenda-se a realização de novas pesquisas com métodos rigorosos, amostras adequadas e protocolos padronizados, especialmente para investigar os efeitos da massoterapia sobre o cortisol, a serotonina e a dopamina. Também são necessários estudos que avaliem a duração dos efeitos, a frequência das sessões e os resultados em diferentes populações. No âmbito da gestão em saúde, pesquisas sobre a viabilidade da implementação dessa prática podem contribuir para identificar estratégias de ampliação do acesso e qualificação da assistência.

Conclui-se que a massoterapia constitui uma possibilidade de cuidado complementar com potenciais contribuições para o relaxamento, o manejo do estresse e a qualidade de vida. Contudo, a confirmação de seus efeitos depende do avanço das evidências científicas, sendo necessária uma abordagem criteriosa quanto às suas indicações, limitações e formas de aplicação. Assim, sua utilização deve estar fundamentada na qualificação profissional, na segurança dos usuários e na integração com outras estratégias de cuidado em saúde.

REFERÊNCIAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006. **Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde.** Diário Oficial da União, Brasília, DF, 4 maio 2006. Seção 1, p. 20–25.

BARROS, Nelson Filice de; SIEGEL, Pâmela; DE SIMONI, Carmen. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: passos para o pluralismo na saúde.** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 3066–3067, 2007. DOI: https://doi.org/10.1590/S0102-311X2007001200030. Acesso em: 21 out. 2026.

BENDER, T.; FIELD, T. et al. **Massage therapy and its effects on anxiety and depression.** *International Journal of Neuroscience*, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso.** 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015. 96 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 1.988, de 20 de dezembro de 2018. **Atualiza os procedimentos e o serviço especializado de Práticas Integrativas e Complementares na Tabela de Procedimentos do SUS e no Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt1988_31_12_2018.html. Acesso em: 21 out. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2026. Disponível em: https://www.gov.br/saude/ptbr/composicao/saps/pics/pics/. Acesso em: 21 out. 2026.

CASSAR, Mario-Paul. **Manual de massagem terapêutica: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta.** São Paulo: Manole, 2001.

CRAWFORD, Cindy et al. **The impact of massage therapy on function in pain populations—A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials: Part I, patients experiencing pain in the general population.** Pain Medicine, v. 17, n. 7, p. 1353–1375, 2016. DOI: https://doi.org/10.1093/pm/pnw099. Acesso em: 21 out. 2026.

DAKIĆ, M. et al. **The effects of massage therapy on sport and exercise performance: a systematic review.** *Sports*, v. 11, n. 6, art. 110, 2023. DOI: https://doi.org/10.3390/sports11060110. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10302181/. Acesso em: 22 out. 2026.

DALL'ORA, Chiara et al. **Burnout in nursing: a theoretical review. Human Resources for Health,** v. 18, art. 41, 2020. DOI: https://doi.org/10.1186/s12960-020-00469-9. Acesso em: 22 out. 2026.

FIELD, T. et al. **Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. International Journal of Neuroscience**, v. 115, n. 10, p. 1397–1413, 2005.

FIELD, Tiffany. **Massage therapy research review.** Complementary Therapies in Clinical Practice, v. 20, n. 4, p. 224–229, nov. 2014. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2014.07.002. Acesso em: 19 nov. 2026.

FIELD, T. **Massage therapy. Medical Clinics of North America**, v. 100, n. 1, p. 169–181, 2016.

HABIMORAD, Pedro Henrique Leonetti et al. **Potencialidades e fragilidades de implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, n. 2, p. 395–405, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/141381232020252.11332018. Acesso em: 22 out. 2026.

JIARU, Jiao; YANXUE, Zheng; WENNV, **Hao. Incidence of stress among emergency nurses: a systematic review and meta-analysis.** *Medicine*, v. 102, n. 4, e31963, 2023. DOI: https://doi.org/10.1097/MD.0000000000031963. Acesso em: 22 out. 2026.

KUREBAYASHI, L. F. S. et al. **Massagem e Reiki para redução de estresse e melhoria de qualidade de vida: ensaio clínico randomizado.** *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 54, e03612, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018059103612. Acesso em: 22 out. 2026.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (org.). **O stress no Brasil: pesquisas avançadas**. Campinas, SP: Papirus, 2004.

MAK, S. et al. **Use of massage therapy for pain**, 2018–2023: a systematic review. *JAMA Network Open*, v. 7, n. 7, e2422259, 2024. DOI: https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.22259. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11250267/. Acesso em: 21 out. 2026.

MIAKE-LYE, I. M. et al. **Massage for pain: an evidence map**. Journal of Alternative and Complementary Medicine, v. 25, n. 5, p. 475–502, 2019. DOI: https://doi.org/10.1089/acm.2018.0282. Acesso em: 22 out. 2026.

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

MORASKA, A. et al. **Physiological adjustments to stress measures following massage therapy: a review of the literature.** Evidence-Based Complementary and Alternative *Medicine*, v. 7, n. 4, p. 409–418, 2010. DOI: https://doi.org/10.1093/ecam/nen029. Acesso em: 22 out. 2026.

MOYER, Christopher A.; ROUNDS, James; HANNUM, James W. **A meta-analysis of massage therapy research.** Psychological Bulletin, v. 130, n. 1, p. 3–18, 2004. DOI: https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.1.3. Acesso em: 21 out. 2026.

MYINT, Olivia Win et al. **Effectiveness of massage therapy for cancer pain, quality of life and anxiety levels: a systematic review and meta-analysis.** Journal of Clinical Nursing, v. 34, n. 1, p. 49–87, 2025. DOI: https://doi.org/10.1111/jocn.17547.

NATIONAL CENTER FOR COMPLEMENTARY AND INTEGRATIVE HEALTH (NCCIH). **Stress.** Disponível em: https://www.nccih.nih.gov/health/stress. Acesso em: 21 out. 2026.

O'CONNOR, D. B.; THAYER, J. F.; VEDHARA, K. **Stress and health: a review of psychobiological processes.** Annual Review of Psychology, v. 72, p. 663–688, 2021. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331. Acesso em: 21 out. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Doing what matters in times of stress: an illustrated guide.** Genebra: World Health Organization, 2020. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927. Acesso em: 21 out. 2026.

RIBEIRO, Ícaro José Santos et al. **Stress and quality of life among university students: a systematic literature review.** Health Professions Education, v. 4, n. 2, p. 70–77, 2018. DOI: https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002. Acesso em: 21 out. 2026.

SANTOS, Melissa Costa; TESSER, Charles Dalcanale. **Um método para a implantação e promoção de acesso às Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 17, n. 11, p. 3011–3024, 2012. DOI: https://doi.org/10.1590/S1413-81232012001100018. Acesso em: 21 out. 2026.

SILVA, Pedro Henrique Brito da et al. **Formação profissional em Práticas Integrativas e Complementares: o sentido atribuído por trabalhadores da Atenção Primária à Saúde**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 2, p. 399–408, 2021. DOI: https://doi.org/10.1590/141381232021262.40732020. Acesso em: 22 out. 2026.

SLAVICH, George M. **Life stress and health: a review of conceptual issues and recent findings**. Teaching of Psychology, v. 43, n. 4, p. 346–355, 2016. DOI: https://doi.org/10.1177/0098628316662768. Acesso em: 22 out. 2026.

SOUSA, Islândia Maria Carvalho de et al. **Práticas integrativas e complementares: oferta e produção de atendimentos no SUS e em municípios selecionados.** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 28, n. 11, p. 2143–2154, 2012. DOI: https://doi.org/10.1590/S0102311X2012001100014. Acesso em: 22 out. 2026.

TESSER, Charles Dalcanale; LUZ, Madel Therezinha. **Racionalidades médicas e integralidade.** Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 195–206, 2008. DOI: https://doi.org/10.1590/S1413-81232008000100024. Acesso em: 06 set. 2026.

TESSER, Charles Dalcanale; SOUSA, Islândia Maria Carvalho de. **Atenção primária, atenção psicossocial, práticas integrativas e complementares e suas afinidades eletivas**. Saúde e Sociedade, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 336–350, 2012. DOI: https://doi.org/10.1590/S0104-12902012000200008. Acesso em: 06 set. 2026.

THOMPSON, B. et al. **Manual lymphatic drainage treatment for lymphedema: a systematic review of the literature.** Journal of Cancer Survivorship, v. 15, n. 2, p. 244–258, 2021. DOI: https://doi.org/10.1007/s11764-020-00928-1. Acesso em: 06 set. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Our duty of care: a global call to action to protect the mental health of health and care workers.** Geneva: WHO, 2022. Disponível em: https://www.who.int/publications/m/item/wish_report. Acesso em: 22 out. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Psycho-social risks and mental health.** Disponível em: https://www.who.int/tools/occupational-hazards-in-health-sector/psycho-social-risksmental-health. Acesso em: 22 out. 2026.

ZAMBELLI, Janaína da Câmara et al. **Como os gerentes percebem as dificuldades de implantação e implementação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na Atenção Primária à Saúde?** Physis: *Revista de Saúde Coletiva*, v. 34, e34056, 2024. DOI: https://doi.org/10.1590/S0103-7331202434056pt. Acesso em: 22 out. 2026.

ZANELLA, Betina Inez; RUCKL, Suelen; VOLOSZIN, M. **A importância da drenagem linfática manual no pós-operatório da abdominoplastia.** 2011. Trabalho acadêmico (Curso de Cosmetologia e Estética) – Universidade do Vale do Itajaí, Balneário Camboriú, 2011.