

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO EM SAÚDE
MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO EM SAÚDE

NILDA BESERRA ALENCAR LACERDA

**RECURSO DIDÁTICO PARA CURSO TÉCNICO INTEGRADO EM
MASSOTERAPIA: Estratégias para o Ensino Profissional em Saúde.**

JUAZEIRO DO NORTE-CE

2025

NILDA BESERRA ALENCAR LACERDA

**RECURSO DIDÁTICO PARA CURSO TÉCNICO INTEGRADO EM
MASSOTERAPIA: Estratégias para o Ensino Profissional em Saúde.**

Dissertação submetida ao programa de Pós-Graduação em Educação em Saúde do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio para a obtenção de título de Mestre em ensino em Saúde

Orientadora: Prof.^a Dra. Laís Karla da Silva Barreto

JUAZEIRO DO NORTE -CE

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
UNILEÃO - Centro Universitário
Sistema de Bibliotecas Acadêmicas - BIA
Ficha catalográfica elaborada pelo BIA/UNILEÃO, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

- L131l Lacerda, Nilda
RECURSO DIDÁTICO PARA CURSO TÉCNICO INTEGRADO EM MASSOTERAPIA: Estratégias para o Ensino Profissional em Saúde.. / Nilda Lacerda - Juazeiro do Norte, 2025.
90 f. : il. color.
- Orientação: Profa. Dra. Laís Karla da Silva Barreto
Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino em Saúde) - Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, 2025.
1. Massagem. 2. Materiais didáticos. 3. Curso técnico. I. Barreto, Laís Karla da Silva, Orient. II. Título.

CDD 610.7

NILDA BESERRA ALENCAR LACERDA

**RECURSO DIDÁTICO PARA CURSO TÉCNICO INTEGRADO EM
MASSOTERAPIA: Estratégias para o Ensino Profissional em Saúde.**

O presente trabalho em nível de mestrado foi avaliado e aprovado por banca examinadora composta pelos seguintes membros:

Professora Doutora Laís Karla da Silva Barreto

Professora Doutora Cristine Hermann Nodari

Professora Doutora Marlene Menezes de Souza Teixeira

Certificamos que esta é a versão original e final do trabalho que foi julgado adequado para obtenção de título de mestre em Ensino em Saúde.

Coordenação do Programa de Pós-graduação

Professor Doutor Cicero Magérbio Gomes Torres

JUAZEIRO DO NORTE-CE

2025

RESUMO

A presente dissertação destaca a importância do conhecimento sobre massagens e a valorização de recursos didáticos específicos para melhorar o ensino do Curso Técnico em Massoterapia. O principal objetivo foi desenvolver um recurso didático integrado, acessível e adequado às necessidades do curso, de modo a proporcionar uma formação teórica e prática mais eficaz. A metodologia adotada combinou estudos bibliográficos e documentais, incluindo uma revisão da literatura, a análise de materiais existentes e levantamento de conteúdos das disciplinas relacionadas com a massagem nos cursos técnicos em massoterapia, com o intuito de fundamentar a elaboração do material. A justificativa para o desenvolvimento deste recurso baseia-se na necessidade de aprimorar os materiais de ensino existentes, tornando-os mais acessíveis e atualizados, de acordo com as tendências atuais da área da saúde e do bem-estar. Como resultado, foi criada uma cartilha educativa, com conteúdo organizado e ilustrado para facilitar a compreensão, capaz de contribuir significativamente para a formação de profissionais qualificados, promovendo uma aprendizagem mais dinâmica, eficaz e orientada para as necessidades do mercado de trabalho.

Palavras-chave: Massagem. Materiais didáticos. Curso técnico.

ABSTRACT

This dissertation highlights the importance of knowledge about massage and the value of specific teaching resources to improve the teaching of the Technical Course in Massage Therapy. The main objective was to develop an integrated teaching resource that is accessible and tailored to the needs of the course, in order to provide more effective theoretical and practical training. The methodology adopted combined bibliographic and documentary studies, including a literature review, analysis of existing materials, and a survey of the contents of massage-related subjects in technical courses in massage therapy, with the aim of providing a basis for the development of the material. The rationale for developing this resource is based on the need to improve existing teaching materials, making them more accessible and up-to-date, in line with current trends in health and wellness. As a result, an educational booklet was created, with organized and illustrated content to facilitate understanding, capable of contributing significantly to the training of qualified professionals, promoting more dynamic, effective learning geared toward the needs of the job market.

Keywords: Massage. Teaching materials. Technical Course.

Dedico este trabalho a Deus, fonte de vida e luz, que guiou meus passos e fortaleceu meu coração em cada etapa desta caminhada.

Ao meu esposo, Emerson Lacerda, companheiro fiel de todas as horas, cuja presença firme e amorosa me deu coragem e serenidade para seguir adiante.

Aos meus filhos, que são a essência do meu viver e a chama que ilumina meus dias. Cada sorriso de vocês foi meu incentivo, cada abraço, meu refúgio, e cada gesto de amor, a certeza de que todo esforço vale a pena.

Dedico este trabalho à nossa família, que é o alicerce da minha vida e a inspiração para cada conquista.

AGRADECIMENTOS

A Deus, fonte de toda a vida e sabedoria, agradeço pela dádiva de existir, pela saúde, pela fé renovada em cada amanhecer e pela força concedida para superar as dificuldades desta caminhada. Foi sua presença constante que me sustentou nos momentos de incerteza e me inspirou a acreditar que cada desafio poderia se transformar em aprendizado.

Ao meu esposo, Emerson Lacerda, e aos meus filhos, que são meus maiores tesouros. Vocês foram meu porto seguro, a razão de cada esforço e o alicerce da minha determinação. Obrigada pela compreensão nos momentos de ausência e por estarem ao meu lado em todos os momentos, dividindo alegrias e me amparando nas horas de cansaço. Este trabalho é também fruto do amor e da união que nos fortalece como família.

À minha orientadora, professora Laís, pela paciência, generosidade e dedicação. Obrigada por acreditar em mim, por cada palavra de incentivo e por me guiar com firmeza e sabedoria. Seu apoio fez toda a diferença para que eu pudesse chegar até aqui.

Aos colegas de turma, que transformaram esta jornada em uma experiência mais leve e cheia de aprendizado. Juntos, dividimos desafios, superamos obstáculos e celebramos vitórias que ficarão para sempre na memória.

À instituição e a todos os professores e colaboradores que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a realização deste sonho. Cada ensinamento, cada gesto de apoio e cada oportunidade foram fundamentais para este momento.

E a todos que, de alguma maneira, cruzaram o meu caminho e me ofereceram uma palavra de carinho, um abraço de incentivo ou simplesmente acreditaram em mim, deixo aqui minha eterna gratidão.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 OBJETIVOS.....	15
2.1 OBJETIVO GERAL.....	15
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
3 REVISÃO DE LITERATURA	16
3.1 MATERIAIS UTILIZADOS NO CURSO DE MASSOTERAPIA	17
3.2 COMPREENSÃO DAS MODALIDADES DE MASSAGEM.....	23
3.2.1 Massagem Sueca.....	24
3.2.2 Quick Massage.....	25
3.2.3 Massagem Neuromuscular	27
3.2.4 Massagem Desportiva	28
3.2.5 Massagem Modeladora	29
3.2.6 Massagem Linfática (Drenagem Linfática)	30
3.2.7 Massagem Shantala.....	31
3.2.8 Massagem Havaiana	32
3.2.9 Massagem com bambu.....	34
3.2.10 Massagem com Pedras Quentes.....	35
3.2.11 Massagem com Pindas Chinesas.....	36
3.2.12 Massagem nos pés (Reflexologia Podal).....	37
3.2.13 Massagem Shiatsu.....	38
3.3 EDUCAÇÃO PROFISSIONAL EM SAÚDE: O CURSO TÉCNICO EM MASSOTERAPIA NO CEARÁ.	39
3.3.1 Estrutura Curricular	44
3.3.2 Fundamentos de Técnicas para Massagem	44
3.3.3 Técnicas Clássicas e Modernas de Massagem	45
3.3.4 Técnicas Orientais de Massagem.....	47

3.3.5 Técnicas de Massagem para Estética	48
4 METODOLOGIA.....	49
4.1 TIPO DE PESQUISA.....	49
4.2 NATUREZA DA PESQUISA.....	49
4.3 DESIGN DA PESQUISA	50
4.3.1 Levantamento Bibliográfico	50
4.3.1.1 <i>Pesquisa Documental:</i>	50
4.3.1.2 <i>Revisão de Literatura:</i>	50
4.3.2 Desenvolvimento do Recurso Didático	50
4.3.2 <i>Elaboração do Conteúdo</i>	50
4.3.2.2 <i>Construção do Recurso Didático</i>	51
4.4 MÉTODO DE COLETA DE DADOS.....	51
4.5 ANÁLISE DE DADOS	51
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	52
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	56
7 REFERÊNCIAS.....	59
APÊNDICE.....	66
ANEXO.....	89

1 INTRODUÇÃO

Esta pesquisa é motivada pela constatação de lacunas na disponibilidade de recursos didáticos integrados e atualizados para os cursos técnicos em massoterapia. Embora haja literatura consistente sobre os efeitos clínicos da massagem, observa-se escassez de estudos e materiais pedagógicos voltados especificamente ao ensino técnico, com linguagem acessível e articulação entre fundamentos, protocolos e prática segura. Some-se a isso a heterogeneidade das matrizes curriculares e dos materiais institucionais, o que dificulta a padronização de conteúdos essenciais e a construção de trajetórias formativas consistentes.

Esse cenário impacta diretamente o processo de ensino-aprendizagem e o desenvolvimento equilibrado do saber-fazer (competências técnicas, protocolos, biossegurança) e do saber-ser (ética, empatia, comunicação terapêutica e autocuidado do profissional). Impõe, ainda, desafios ao docente e ao discente — dispersão e desatualização de materiais, variação de nomenclaturas e escopos entre instituições e a necessidade de traduzir conteúdos técnicos para uma linguagem clara e ilustrada. Diante desse quadro, justifica-se a elaboração de um recurso didático integrado que responda a tais demandas formativas. À luz dessas motivações e desafios, cabe situar brevemente a massoterapia em sua trajetória histórica e base científica, de modo a evidenciar a pertinência do tema e a necessidade de um material pedagógico que acompanhe sua evolução e aplicações contemporâneas.

A prática milenar da massoterapia tem se revelado como um elo crucial na busca pelo equilíbrio entre corpo e mente ao longo dos séculos. Originada em diversas culturas ao redor do mundo, a massagem transcendeu fronteiras temporais e geográficas, consolidando-se como uma terapia reconhecida pelos seus inúmeros benefícios para a saúde física e emocional. De acordo com Cassar (2001), os hindus, há milênios, já utilizavam técnicas de massagem para aliviar dores, combater a fadiga e promover o relaxamento, atestando a longevidade e a eficácia dessa prática ancestral.

Esta abordagem terapêutica, que vai além do alívio de dores musculares, tem um impacto positivo que se estende para além da esfera física, alcançando benefícios mentais e emocionais. Kurebayashi (2020) conduziu um estudo com 101 indivíduos; neste estudo, um grupo de participantes foi submetido a sessões de massagem *Anmá*, seguidas de períodos de repouso. Como resultado, observou-se melhora significativa na redução dos níveis de estresse e na qualidade de vida dos participantes.

Reconhecida por sua eficácia na redução do estresse e da ansiedade, bem como na melhoria da qualidade do sono, a massagem se destaca por sua capacidade de proporcionar relaxamento profundo. Além disso, contribui para o equilíbrio do sistema nervoso e para a redução da tensão muscular Simão et al. (2021). Essa prática também estimula a circulação sanguínea e o sistema linfático, favorecendo a eliminação de toxinas do corpo. Assim, configura-se não apenas como técnica de alívio da dor, mas como ferramenta valiosa para a promoção da saúde e do bem-estar geral Bervoets et al. (2015).

No atual cenário, caracterizado por avanços tecnológicos e transformações nas dinâmicas sociais, a formação profissional em massoterapia tornou-se uma área que exige constante atualização e inovação. Os cursos técnicos em massoterapia, ofertados em diferentes redes de ensino, desempenham papel fundamental na formação profissional em saúde, capacitando terapeutas para responder às crescentes demandas da sociedade e às complexidades da prática clínica. Nesse contexto, impõem-se abordagens educacionais estratégicas e específicas, com atualização contínua, para acompanhar o avanço tecnológico e as exigências do campo. Assim, a educação em massoterapia emerge como elemento essencial na formação de profissionais competentes, contribuindo para elevar os padrões de assistência em saúde.

A qualidade da educação em massoterapia está fortemente associada ao desenvolvimento de materiais didáticos que despertem o interesse, estimulem a prática reflexiva e preparem os estudantes para os desafios práticos da profissão. Essa qualidade é alcançada por meio da implementação de métodos de ensino modernos e eficazes, que incluem um currículo abrangente e articulado entre teoria e prática. Nessa perspectiva, os estudantes devem aprender anatomia e fisiologia, dominar diferentes técnicas de massagem e seus contextos de uso, conhecer contraindicações e precauções, além de cultivar ética profissional, comunicação eficaz com os clientes e a manutenção de um ambiente seguro e limpo.

Os estudantes também devem ter a oportunidade de adquirir experiência prática por meio de estágios ou clínicas supervisionadas. Profissionais bem treinados não apenas dominam técnicas específicas, mas também compreendem a importância da conexão entre o toque terapêutico e o bem-estar holístico do cliente. Esse entendimento profundo e detalhado do cuidado físico e emocional é fundamental para a prestação de serviços terapêuticos de excelência.

Além disso, a massoterapia desempenha papel relevante na promoção da saúde em contextos locais, com adaptações às tradições culturais e às necessidades específicas de cada comunidade. A título de exemplo, no estado do Ceará, o Curso Técnico em Massoterapia tem

assumido papel estratégico na preparação de profissionais que compreendem tais particularidades, contribuindo para a qualidade de vida na região, realidade que também pode ser observada em outros contextos educacionais do país. Dessa forma, pode-se afirmar que a massoterapia é uma prática terapêutica valiosa para a melhoria da saúde e do bem-estar, destacando-se por sua capacidade de adaptação, eficácia e abordagem holística.

Diante disso, e considerando a necessidade de atualização dos cursos técnicos em massoterapia nas redes de ensino, evidencia-se a importância de refletir sobre novas estratégias pedagógicas e de criar recursos didáticos que favoreçam a aprendizagem. Surge, assim, o seguinte questionamento central que orienta esta pesquisa: **Como produzir um recurso didático que contribua para a formação e qualificação profissional em massoterapia?**

Para responder a esse questionamento, desenvolveu-se uma proposta de estudo distribuída da seguinte forma: no primeiro capítulo, aborda-se a relevância dos materiais didáticos no contexto do curso de massoterapia e o papel que desempenham no processo de aprendizagem dos alunos, ao fornecer recursos essenciais para a compreensão dos conceitos e técnicas ensinadas. No segundo capítulo, exploram-se as diferentes técnicas e modalidades de massagem, com suas aplicações terapêuticas — desde a massagem relaxante até procedimentos específicos, como drenagem linfática e reflexologia. Cada abordagem possui benefícios próprios, e discute-se como podem ser aplicadas para promover o bem-estar e a saúde integral dos clientes.

No terceiro capítulo, examina-se a importância de uma matriz curricular atualizada para o curso de massoterapia. Recentemente revisada e adaptada às necessidades contemporâneas, essa matriz reflete os avanços no campo e as demandas do mercado atual. Apresentam-se as disciplinas nela contidas, destacando-se os ajustes implementados para oferecer formação mais abrangente e atualizada aos estudantes, bem como os benefícios de uma matriz dinâmica, alinhada às tendências e às práticas emergentes na área. Desse modo, os futuros profissionais de massoterapia são capacitados com as habilidades e os conhecimentos necessários para atender às necessidades dos clientes e se destacar no mercado de trabalho.

Portanto, esta pesquisa busca antecipar-se às demandas contemporâneas, assegurando que os futuros terapeutas formados em cursos técnicos em massoterapia, em diferentes instituições do país, estejam devidamente capacitados para enfrentar os desafios dinâmicos da prática profissional. Ressalta-se, assim, a importância da inovação na massoterapia e a relevância de materiais didáticos de qualidade. A proposta é garantir que os estudantes não apenas se adaptem às demandas atuais,

mas também se antecipem a elas, desenvolvendo competências essenciais para a prática profissional em um cenário de constante evolução na área da saúde.

2 OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GERAL

- ✓ Desenvolver um recurso didático, tipo cartilha, integrado e acessível voltado à formação e qualificação profissional em massoterapia, de modo a promover a melhoria dos serviços oferecidos na área da saúde e do bem-estar.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Compreender os principais conteúdos abordados em cursos técnicos na área de Massoterapia.
2. Desenvolver um roteiro para construção da cartilha a partir dos conteúdos das disciplinas técnicas-base de um curso Técnico em Massoterapia.
3. Analisar os materiais didáticos existentes na área, para aprimoramento e construção da proposta.
 - ✓ Elaborar uma cartilha educativa, organizada e ilustrada, voltada ao apoio da formação teórica e prática.

3 REVISÃO DE LITERATURA

No cenário educacional contemporâneo, marcado por rápidas inovações tecnológicas e mudanças nas demandas do mercado de trabalho, os materiais didáticos desempenham um papel crucial para a educação. Esses recursos não apenas facilitam a transmissão de conhecimentos técnicos e teóricos, mas também promovem uma aprendizagem prática e engajadora, essencial para a formação de profissionais competentes e preparados para enfrentar os desafios do mundo moderno. Freire (2014a) acredita no poder da educação para capacitar indivíduos a realizar mudanças sociais significativas, e defende que a prática educativa desempenha um papel crucial na formação do ser humano, pois sua essência é formadora e, portanto, intrinsecamente ética, caracterizando-se como uma atividade essencialmente humana.

Os materiais didáticos no ensino técnico ajudam a descomplicar conceitos complexos, tornando-os mais acessíveis e compreensíveis para os estudantes. Para Segall (2004), a relação entre conteúdo pedagógico e materiais didáticos é intrínseca, e a eficácia do ensino depende do reconhecimento dessa inter-relação. Livros, apostilas, vídeos educativos e softwares interativos são exemplos de recursos que auxiliam na explicação de teorias avançadas de maneira clara e estruturada. Ao apresentar o conteúdo de forma visual e prática, esses materiais permitem que os alunos compreendam melhor seus fundamentos teóricos.

Para Ball (1986) os materiais curriculares têm uma ligação íntima e única com o ensino e podem influenciar o trabalho individual dos professores. Materiais didáticos adaptativos e personalizados permitem que os educadores atendam às necessidades individuais de cada aluno, uma característica vital no ensino técnico que garante ao aluno, independentemente de suas habilidades ou nível de conhecimento prévio, acesso a uma educação adequada às suas necessidades, maximizando seu potencial de aprendizagem.

Além de competências técnicas, os materiais didáticos no ensino técnico também devem fomentar o desenvolvimento de habilidades socioemocionais. De acordo com Korbel, (2017) práticas modernas, como o trabalho em pequenos grupos, promovem o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, aumentando a motivação intrínseca e a autoconfiança dos alunos, dessa forma os recursos didáticos que incentivam o trabalho em equipe, a comunicação eficaz e a gestão do tempo são fundamentais para a formação de profissionais completos. Esses materiais ajudam os estudantes a desenvolverem competências que são altamente valorizadas no mercado de trabalho, complementando seu conhecimento técnico com habilidades interpessoais essenciais.

Assim, os materiais didáticos são fundamentais para o sucesso do ensino técnico, eles não apenas facilitam a compreensão teórica e incentivam a aprendizagem prática, mas também garantem a atualização constante do conhecimento e promovem uma educação personalizada e integrada. Ao utilizar recursos didáticos modernos e inovadores, as instituições de ensino podem preparar melhor seus alunos para enfrentar os desafios do mundo atual, e como Paulo Freire ensinou: "A educação não transforma o mundo. A educação muda as pessoas. As pessoas transformam o mundo." Dessa forma esses recursos contribuem para a formação de profissionais altamente qualificados e adaptáveis às mudanças constantes do mercado.

3.1 MATERIAIS UTILIZADOS NO CURSO DE MASSOTERAPIA

Os materiais didáticos são componentes essenciais em qualquer curso de formação, e nos cursos de massagem não são exceção. Eles desempenham um papel crucial na facilitação do processo de aprendizagem, fornecendo aos alunos recursos sólidos que podem complementar as instruções práticas.

Os livros e os manuais são frequentemente usados em cursos de massagem para fornecer aos alunos uma compreensão teórica das técnicas de massagem, eles podem abranger uma variedade de tópicos, incluindo anatomia humana, fisiologia, e os princípios fundamentais da massagem. Dessa forma os materiais didáticos desempenham um papel fundamental na formação de profissionais de massagem competentes e éticos pois fornecem recursos que abrangem desde a teoria até a prática. Existem vários livros que contribuem significativamente para o campo da massoterapia. Aqui vamos falar sobre os mais notáveis: Ferraz, (2001) é um dos autores do livro, *Massoterapia: Princípios e Práticas Orientais e Ocidentais*”. Trata-se de estudos que oferecem uma visão detalhada das técnicas de massagem e terapias complementares. O autor apresenta uma combinação equilibrada de teoria e prática, tornando-o um recurso valioso para estudantes e profissionais da área. Embora os estudos tratem de explicar as técnicas de massagem, exemplos práticos adicionais colaboram para que os estudantes entendam melhor como essas técnicas que são aplicadas em cenários do mundo real. Além disso, o autor aborda também o empreendedorismo na massoterapia, incentivando a abertura de novos negócios.

A massoterapia, tem como objetivo diminuir o estresse e as dores do paciente, desta forma muitos profissionais empreendem abrindo suas próprias clínicas ou espaços de massagem. Isso envolve encontrar um local adequado, adquirir os equipamentos necessários e criar um ambiente

atraente e relaxante, além de poder optar por se especializar em técnicas específicas de massagem ou oferecer serviços adicionais, como cromoterapia, aromaterapia ou tratamentos específicos para determinadas condições.

A qualidade do atendimento ao cliente também é crucial para o sucesso. Isso envolve não apenas a execução de massagens de alta qualidade, mas também a comunicação eficaz, o respeito pela privacidade do cliente e a criação de uma experiência positiva. Para Theodoro, (2023), a competência em comunicação interpessoal desponta como uma das mais significativas para o empreendedorismo, pois uma comunicação clara e positiva pode fortalecer relacionamentos, resolver conflitos, inspirar confiança e contribuir para o sucesso de empreendimentos.

A qualidade no serviço de massoterapia responde às demandas contemporâneas por bem-estar pois exige uma abordagem holística que engloba inovação, qualidade técnica, atenção ao cliente e diferenciais terapêuticos, consolidando-se como um campo dinâmico e promissor no contexto da saúde.

Mario-Paul Cassar (2001) em sua obra “Manual de Massagem Terapêutica” oferece uma introdução abrangente à massagem terapêutica, apresentando informações teóricas baseadas na experiência clínica e em materiais de pesquisa. O autor trata da história da massagem, a prática da massagem, a anamnese, a abordagem do tratamento, até técnicas específicas. Ele também aborda os efeitos da massagem e fornece orientações sobre como aplicar a massagem em diferentes sistemas do corpo, no entanto, como em qualquer material educacional, é sempre benéfico complementar a leitura com experiência prática e treinamento adicional para maximizar a compreensão e a aplicação das técnicas apresentadas.

A prática milenar da massagem tem raízes profundas na história da humanidade, atravessando diferentes culturas e períodos temporais. Esta prática terapêutica, com sua variedade de métodos, tem desempenhado um papel crucial no cuidado da saúde e bem-estar das sociedades antigas até os dias de hoje. Acredita-se que a massagem tenha surgido há mais de 5 mil anos na Índia, como parte da medicina Ayurveda. Marino (2012) afirma que a massagem ayurvédica é uma prática de manipulação profunda dos tecidos miofasciais, integrante das terapias da Ayurveda.

No contexto chinês, há registros datados de 2700 a.C. sobre a utilização de técnicas de massagem fazendo parte integrante da Medicina Tradicional Chinesa. Segundo Fritz (2002), a massagem se originou na China, e era chamada de "Tui-na", termo que se refere a técnicas de empurrar e puxar. Outra designação utilizada foi "*Anma*", caracterizada por manobras que visavam proporcionar relaxamento através da aplicação leve de pressão e tração pelas mãos.

Na civilização grega antiga, a massagem recebia grande apreciação e integrava-se à vida cotidiana, sendo empregada não apenas como método terapêutico para enfermidades, mas também desempenhava um papel crucial na preparação de atletas antes das competições e, posteriormente, para promover uma rápida recuperação dos atletas. (Marques, 2011).

Hipócrates (460-370 a.C), o "pai da medicina", praticava a massagem como forma de tratamento, pois estava convencido de que o corpo tem a capacidade de se autorrecuperar quando estimulado de maneira adequada (Bessa, 2019). Um médico romano proferiu declarações significativas em apoio à massagem, alegando que essa prática era eficaz na cura da paralisia. (Cassar, 2001)

Cada sociedade ou cultura elaborou seus próprios estilos e técnicas de massagem, algumas das quais ainda são transmitidas e aplicadas como ciência em constante evolução. (Kit, 2008)

A anamnese, também conhecida como entrevista clínica, é uma etapa fundamental no processo de avaliação. Ela consiste na coleta sistemática e detalhada de informações sobre o cliente, abrangendo diversos aspectos relevantes para o tratamento. Este processo visa compreender aspectos biopsicossociais relevantes, fornecendo subsídios para planejamento terapêutico e acompanhamento das massagens.

A qualidade da anamnese impacta diretamente na assertividade da avaliação clínica. Aspectos cruciais incluem a busca por informações sobre queixa principal, história da doença atual, antecedentes pessoais e familiares, hábitos de vida, uso de medicamentos, entre outros. A abordagem deve ser sensível, respeitando a individualidade do paciente.

De acordo com Wenceslau, (2020) a capacitação de profissionais de saúde para aprimorar a abordagem centrada no paciente tem se mostrado eficaz, associando-se a resultados positivos em aspectos como satisfação, comportamento e condição de saúde de diversas populações analisadas.

Soares et al (2014) Investiga a compreensão dos estudantes de Medicina sobre a abordagem biopsicossocial contida na anamnese e sua contribuição para o cuidado na perspectiva da integralidade. Os resultados indicam que os estudantes valorizam a abordagem biopsicossocial na elaboração da anamnese, mas também apontam lacunas e dificuldades na prática da aprendizagem.

Geovanini, (2021) relata a importância das emoções na vida das pessoas e a evidente dificuldade em lidar com elas, destacando a necessidade de uma educação que promova a compreensão integral do ser humano.

Oliveira, (2021) relata que a anamnese ideal requereria que o paciente apresentasse informações de forma organizada e clara sobre seus sintomas e histórico, algo que nem sempre é

possível devido as condições psicológicas e estruturais do ambiente de atendimento. A expectativa de um relato perfeito exigiria habilidades extraordinárias do paciente, incluindo distanciamento emocional e habilidades cognitivas avançadas, o que não condiz com a abordagem humanizada da Medicina contemporânea.

A anamnese é um pilar essencial na prática clínica, os dados obtidos por meio da anamnese fornecem uma base sólida para o entendimento holístico do paciente e para a interpretação cuidadosa das informações coletadas, orientando o profissional de saúde na escolha de estratégias terapêuticas personalizadas.

A massagem é uma prática terapêutica com benefícios comprovados cientificamente em diversos aspectos da saúde, ela envolve a manipulação dos tecidos moles do corpo, incluindo músculos, ligamentos, tendões e fáscias, por meio de pressão, movimentos rítmicos e técnicas específicas. Uma das vantagens mais reconhecidas é a capacidade da massagem em reduzir o estresse e a ansiedade. Esses benefícios são variados e abrangentes, em termos físicos, a massagem pode melhorar a circulação sanguínea e linfática, o que ajuda a aumentar a entrega de oxigênio e nutrientes aos tecidos corporais, bem como a remoção de resíduos metabólicos e toxinas. Isso pode levar a uma redução da tensão muscular, alívio da dor, aumento da flexibilidade e melhoria da amplitude de movimento das articulações.

Silva, (2022), reforça esse pensamento afirmando que a massagem melhora o viço da pele, tornando-a mais fina e brilhante, estimula a circulação linfática, otimiza a troca de nutrientes e auxilia a remoção de produtos metabólicos indesejados, além de atuar na resposta de relaxamento dos músculos, reduzindo a tensão melhorando a flexibilidade e contribuindo para a redução do estresse e equilíbrio emocional. Durante a sessão, o toque suave e rítmico, ativa o sistema parassimpático através dos receptores de pressão que estão na pele, isso desencadeia a liberação de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina, que estão associados à sensação de prazer e relaxamento. Portanto, a massagem pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, promovendo uma sensação geral de calma e bem-estar.

Cagnassi (2023), corrobora com essa ideia afirmando que a massagem relaxante oferece uma série de benefícios para o corpo humano, pois ao receber essa técnica terapêutica, o indivíduo experimenta a redução da fadiga, relaxamento dos nervos e diminuição do cansaço mental, além de combater a insônia e ajudar a pele a ser mais saudável. Defende também que, a massagem pode melhorar a ansiedade em jovens universitários e auxiliar no trabalho de parto e gestação. Para ela as técnicas utilizadas, como pressões por pontos, amassamentos, fricções, percussões, vibrações,

beliscamentos e movimentos em forma de leque, são combinadas durante o tratamento para obter os melhores resultados. Também enfatiza que os benefícios da massagem se manifestam quando é realizada por um profissional qualificado, levando em consideração fatores como direção do movimento, intensidade da pressão, frequência, ritmo dos movimentos, meios utilizados, duração e frequência do tratamento.

Outros benefícios da massagem incluem a promoção da consciência corporal, e o aumento da sensação de conexão com o próprio corpo. Esses efeitos podem ser especialmente benéficos para pessoas que enfrentam condições de saúde crônicas, como dores, distúrbios do sono ou transtornos de ansiedade. É importante notar que os benefícios da massagem variam dependendo das necessidades individuais de cada paciente, oferecendo uma complexidade de benefícios físicos, emocionais e mentais.

Govindan (2009) em seu livro “Massagem Terapêutica para doenças das áreas vitais aborda sobre a terapia dos marmas, um aspecto crucial da medicina Ayurvédica; oferece uma visão abrangente da terapia dos marmas, desde a proteção até a ativação dos marmas através da massagem. No entanto o livro poderia ter se beneficiado de uma discussão mais aprofundada sobre as possíveis consequências de atingir um ponto marma no organismo. Embora Govindan (2009) mencione que qualquer ponto marma atingido pode causar consequências para o corpo, uma exploração mais detalhada dessas consequências poderia ter sido útil para os estudantes.

Bem-Estar na Palma das Mãos: a cultura da massagem do oriente ao ocidente” de M. Cezimbra (2009) é um livro que oferece uma visão abrangente da cultura da massagem, desde suas origens no Oriente até sua expansão para o Ocidente. O livro favorece uma compreensão das técnicas de massagem e seus benefícios para a saúde e o bem-estar. No entanto, o livro poderia ter se beneficiado de uma discussão mais aprofundada sobre as possíveis contraindicações das várias técnicas de massagem. Embora Cezimbra mencione que existem contraindicações, uma exploração mais detalhada dessas contraindicações poderia ter sido mais útil para os estudantes.

Sabemos que a massoterapia envolve a aplicação de técnicas manuais para promover o bem-estar físico e emocional, e essa profissão tem ganhado destaque crescente no campo da saúde, no entanto, para que esses profissionais possam desempenhar seu papel de forma eficaz e segura, é essencial uma formação sólida embasada em conhecimentos científicos. Campos, (2009) relatou a importância do treinamento das habilidades de massagem para os alunos de fisioterapia no desenvolvimento de uma prática profissional eficaz e humanizada, seu estudo destacou a necessidade de os graduandos adquirirem não apenas conhecimentos teóricos e técnicos, mas

também habilidades pessoais que envolvam suas emoções e interações com os pacientes, visando um atendimento humanizado.

A formação dos profissionais em massoterapia abrange uma variedade de aspectos, desde fundamentos teóricos, habilidades práticas, com foco na compreensão do corpo humano, técnicas de massagem e aplicação terapêutica. Um currículo abrangente deve incluir disciplinas como anatomia, fisiologia, patologia, biomecânica, ética profissional, além de diversas técnicas de massagem, como massagem sueca, massagem desportiva, massagem terapêutica, entre outras. Um aspecto fundamental da formação em massoterapia é o conhecimento sobre anatomia e fisiologia humana. Monte (2010), enfatiza que no ensino da anatomia, as atividades práticas desempenham um papel crucial no processo de aprendizagem, pois permitem que os alunos integrem os conhecimentos anatômicos a situações clínicas reais, já Lopes (2015) afirma que o conhecimento da anatomia e fisiologia humana é fundamental para o massoterapeuta, pois permite que ele compreenda os sistemas corporais e como eles são afetados pelas técnicas de massagem. Dessa forma podemos compreender que a estrutura e o funcionamento do corpo humano são essenciais para identificar áreas de tensão, pontos de gatilho e possíveis condições médicas que possam influenciar a prática da massagem. Além disso, o conhecimento em patologia permite aos profissionais reconhecer contraindicações e adaptar as técnicas de massagem de acordo com as necessidades e condições individuais de cada cliente.

Rodrigues (2020) ressalta a importância da Educação Profissional na valorização da profissão em Massoterapia. Seu trabalho aborda a qualificação dos profissionais, e mostra que a oferta de cursos de qualificação, técnicos e tecnólogos em Massoterapia contribui para a formação de profissionais capacitados e qualificados para atuar na área, elevando o nível de competência e conhecimento dos massoterapeutas.

A formação em massoterapia enfatiza o desenvolvimento de habilidades práticas, incluindo técnicas de manipulação de tecidos moles, mobilização articular, alongamento e relaxamento muscular, onde os alunos são treinados para aplicar essas técnicas de forma segura e eficaz, adaptando-as às preferências e necessidades de cada cliente.

Além das habilidades técnicas, os profissionais em massoterapia também devem ser treinados em aspectos éticos e legais da prática, incluindo questões de privacidade, consentimento informado e padrões profissionais. A formação também pode abordar tópicos relacionados à gestão de negócios, marketing pessoal e práticas de atendimento ao cliente, preparando os profissionais para estabelecer e manter uma prática bem-sucedida.

A formação dos profissionais em massoterapia combina conhecimentos científicos, habilidades práticas e aspectos éticos e legais, com o objetivo de preparar indivíduos capacitados e qualificados para oferecer serviços de massagem terapêutica de alta qualidade. Uma formação abrangente e baseada em evidências é essencial para garantir a segurança e eficácia das intervenções em massoterapia, contribuindo para o bem-estar e qualidade de vida dos clientes atendidos.

3.2 COMPREENSÃO DAS MODALIDADES DE MASSAGEM

A compreensão das modalidades de massagem é fundamental para qualquer profissional que trabalhe nessa área, pois cada tipo de massagem tem finalidades e técnicas específicas que devem ser dominadas para garantir resultados eficazes. Além disso, entender os diferentes tipos de massagem permite ao terapeuta personalizar o tratamento de acordo com as necessidades individuais de cada cliente, proporcionando uma experiência mais satisfatória. Portanto, é crucial estudar e dominar essa variedade de técnicas para se destacar no mercado e garantir a satisfação e bem-estar dos clientes.

Para uma melhor compreensão podemos classificar a massagem em categorias, cada uma com suas técnicas e objetivos específicos. Entre os tipos mais comuns estão a massagem sueca, conhecida por seus movimentos suaves e rítmicos que promovem o relaxamento geral e melhora a circulação sanguínea; a massagem terapêutica, que visa tratar dores e tensões musculares específicas através de técnicas mais profundas e precisas; (Simão, 2018) e a massagem shiatsu, uma técnica japonesa que utiliza pressão em pontos específicos do corpo para equilibrar a energia e promover o bem-estar. (Jarmey, 2010). Além dessas, há a massagem desportiva, que é especialmente desenvolvida para atletas e pessoas que praticam atividades físicas intensas, ajudando na recuperação muscular e prevenção de lesões. (McGillicuddy, 2012)

Compreender a variedade de técnicas de massagem e seus benefícios específicos permite que o profissional de saúde ou terapeuta escolha a abordagem mais adequada para cada cliente, considerando suas necessidades individuais. Isso é essencial para oferecer um tratamento eficaz e personalizado, que pode melhorar significativamente a qualidade de vida das pessoas.

Estudar os diferentes tipos de massagem também é importante para desenvolver uma visão holística do bem-estar. A massagem não se resume apenas ao alívio físico, mas também tem um impacto profundo no estado emocional e mental. Ela pode reduzir os níveis de estresse e ansiedade,

melhorar a qualidade do sono, aumentar a sensação de bem-estar geral e até mesmo fortalecer o sistema imunológico. (Simão, 2018)

Além disso, o domínio das técnicas de massagem promove uma conexão mais profunda entre o terapeuta e o cliente. Através do toque, é possível estabelecer uma comunicação não verbal que transmite cuidado, atenção e respeito, criando um ambiente de confiança e segurança. (Donatelli, 2022)

Portanto, estudar e compreender os diversos tipos de massagem é uma prática essencial para qualquer profissional da área de saúde e bem-estar. Esse conhecimento não só amplia as habilidades técnicas, mas também enriquece a capacidade de proporcionar um cuidado integral, promovendo a saúde física, mental e emocional de maneira harmoniosa e eficaz.

3.2.1 Massagem Sueca

A massagem sueca é uma das formas mais conhecidas e amplamente praticadas de massagem terapêutica no mundo ocidental. Desenvolvida no início do século XIX pelo médico sueco Per Henrik Ling, essa técnica combina movimentos específicos e sistemáticos para promover relaxamento, melhorar a circulação e aliviar a tensão muscular. (Matiello, 2021). Ela baseia-se em cinco movimentos principais: deslizamento (*effleurage*), amassamento (*petrissage*), fricção (*friction*), percussão (*tapotement*) e vibração (*vibration*). Cada uma dessas técnicas é utilizada com um propósito específico para alcançar efeitos terapêuticos desejados. Para Simão (2018), esses movimentos podem ser aplicados de forma integrada ou separada, dependendo das necessidades do cliente durante a sessão e que geralmente, são combinados movimentos mais suaves e movimentos mais vigorosos para promover tanto o relaxamento quanto a melhoria da circulação sanguínea do paciente.

O deslizamento (*Effleurage*) é caracterizado por movimentos longos e suaves aplicados com as palmas das mãos, esta técnica prepara os tecidos musculares para a massagem, aumenta a circulação sanguínea e promove o relaxamento. Já o amassamento (*Petrissage*) se caracteriza por movimentos de compressão e levantamento que ajudam a descompactar os músculos e tecidos conjuntivos, melhorando a circulação e a eliminando toxinas. A fricção é realizada através de movimentos circulares e de pressão profunda que visam áreas específicas de tensão, ajudando a liberar aderências musculares e melhorar a flexibilidade dos tecidos. As percussões são técnicas de batidas rítmicas, aplicadas com as mãos em forma de copo ou ponta dos dedos, que estimulam a

atividade nervosa e a circulação sanguínea, e por fim a vibração movimentos rápidos e vibratórios que ajudam a relaxar os músculos e acalmar o sistema nervoso.

Os benefícios da massagem sueca são amplos e variados, e engloba os aspectos fisiológicos, mecânicos e psicológicos. Segundo Boigey (2022), o efeito fisiológico da massagem demonstra eficácia ao melhorar a circulação sanguínea e linfática, facilitando a cicatrização, aumentando a amplitude dos movimentos articulares, estimulando funções viscerais e promovendo relaxamento, tanto local quanto geral. Por outro lado, o efeito mecânico da massagem está associado à redução de edemas, ao movimento da linfa, à eliminação de secreções pulmonares e ao funcionamento intestinal. Além disso, entre os principais benefícios destacam-se a redução do estresse, pois através dos seus efeitos relaxantes ajudam a diminuir os níveis de cortisol e promovem uma sensação de bem-estar. A massagem sueca também proporciona um aumento da flexibilidade, melhorando a amplitude de movimento das articulações e a flexibilidade dos músculos e por fim, a massagem sueca contribui para o bem-estar geral, melhorando o humor e o estado mental, promovendo um equilíbrio entre corpo e mente. Simão (2018), reforça que a massagem tem como objetivo promover relaxamento, tonificação, estimulação e alívio das dores e gera efeitos tanto fisiológicos quanto psicológicos no indivíduo.

Esta massagem é muito usada em diversos espaços, em spas, é frequentemente escolhida para proporcionar relaxamento e alívio do estresse, já em contextos médicos, pode ser integrada a programas de reabilitação para auxiliar na recuperação de lesões musculoesqueléticas e na gestão da dor crônica. Além disso, é uma técnica eficaz para melhorar a qualidade de vida de pacientes com condições como fibromialgia, artrite e transtornos de ansiedade.

Dessa forma pode-se dizer que a massagem sueca é uma modalidade fundamental devido à sua eficácia e versatilidade, combinando movimentos específicos para atingir objetivos terapêuticos claros, ela oferece uma abordagem abrangente para o bem-estar físico e mental e sua popularidade e aplicabilidade em diversos contextos terapêuticos atestam sua relevância contínua na prática da massoterapia promovendo saúde e qualidade de vida para os indivíduos.

3.2.2 Quick Massage

A quick massage, também conhecida como massagem rápida, é uma modalidade de massagem desenvolvida para proporcionar alívio imediato da tensão muscular e do estresse em um curto período de tempo. Simão (2018), ressalta que essa modalidade é realizada sem óleo e

diretamente sobre as roupas, sendo frequentemente aplicada em ambientes corporativos, eventos, escritórios e espaços públicos, onde o tempo disponível para uma sessão de massagem é limitado. Essa massagem é realizada com o cliente sentado em uma cadeira especialmente projetada, que permite ao massoterapeuta acessar facilmente as áreas de maior tensão, como o pescoço, os ombros, as costas e os braços.

A principal característica da quick massagem é sua eficácia em um período de tempo reduzido, geralmente variando de 15 a 30 minutos por sessão. Os movimentos aplicados são uma combinação de técnicas de massagem sueca, shiatsu e alongamentos, adaptadas para uma abordagem rápida e eficaz. Esses movimentos incluem deslizamentos, amassamentos, pressões e percussões, focando nas áreas mais propensas ao acúmulo de tensão devido à postura inadequada e ao estresse diário.

Os benefícios da quick massagem são notáveis, especialmente em ambientes de trabalho, onde os níveis de estresse são elevados e a disponibilidade de tempo é escassa. Entre os principais benefícios destacam-se a redução imediata da tensão muscular, o alívio do estresse, a melhora da circulação sanguínea e a promoção de uma sensação geral de bem-estar. Além disso, a quick massage pode melhorar a produtividade e a concentração dos funcionários, reduzindo a fadiga e aumentando a motivação no ambiente de trabalho. Simão (2021), argumenta que a massagem é amplamente reconhecida como uma terapia eficaz para aliviar o estresse. Com base nesse entendimento, realizou um estudo com professores universitários, frequentemente expostos a situações estressantes que causam dores musculares e desconforto físico. O estudo teve como objetivo investigar os efeitos imediatos da Quick Massage na redução da tensão muscular e na promoção do bem-estar, revelando-se eficaz na diminuição da tensão percebida por esses profissionais.

Programas de bem-estar corporativo que incluem sessões regulares de quick massagem têm mostrado resultados positivos na redução de absenteísmo, na melhoria do moral dos funcionários e na criação de um ambiente de trabalho mais saudável e positivo.

Dessa forma a quick massage se destaca como uma intervenção eficaz para o alívio do estresse e da tensão muscular em ambientes onde o tempo é um fator limitante. Sua aplicação prática, aliada aos seus benefícios comprovados, faz dela uma opção valiosa para a promoção da saúde e do bem-estar tanto em contextos corporativos quanto em eventos e espaços públicos.

3.2.3 Massagem Neuromuscular

A massagem neuromuscular é uma técnica terapêutica avançada focada no tratamento da dor e disfunção muscular, comumente associada a condições crônicas e agudas do sistema musculoesquelético. Desenvolvida a partir dos princípios da massagem sueca e de outras modalidades de massagem terapêutica, a massagem neuromuscular concentra-se na aplicação de pressão profunda e precisa em pontos gatilho, ou pontos de tensão, que são pontos específicos no interior de um músculo esquelético, palpáveis e cuja pressão pode causar dor local ou dor referida em outras partes do corpo. (Johnson, 2021). Esta técnica visa liberar a tensão muscular, melhorar a circulação sanguínea e restaurar a função normal dos músculos.

A massagem neuromuscular identifica e trata esses pontos específicos, utilizando técnicas de pressão estática e movimentos lentos e profundos para aliviar a dor e reduzir a tensão muscular. A aplicação de pressão sustentada sobre os pontos gatilho ajuda a liberar a contração muscular e a melhorar a circulação, promovendo a oxigenação dos tecidos e a eliminação de toxinas.

Entre os benefícios da massagem neuromuscular, destaca-se o alívio eficaz da dor crônica, frequentemente associada a condições como fibromialgia, síndrome da dor miofascial, ciática e lesões esportivas. Além disso, esta técnica é eficaz no tratamento de dores agudas resultantes de tensões musculares, entorses e outras lesões traumáticas. Johnson (2021) ressalta que ela também auxilia na manutenção ou aumento da amplitude de movimento das articulações e, combinada com habilidades de palpação precisas, permite uma avaliação do nível de tensão dentro e entre os tecidos moles. A aplicação da massagem neuromuscular requer conhecimento da anatomia e fisiologia musculoesquelética, bem como uma compreensão dos padrões de dor referida associados aos pontos gatilho. Em termos clínicos, a massagem neuromuscular é amplamente utilizada em ambientes de reabilitação, clínicas de fisioterapia, consultórios de quiropraxia e centros de bem-estar. Sua eficácia no tratamento da dor crônica e disfunção muscular torna-a uma opção valiosa para pacientes que buscam alívio da dor sem a necessidade de intervenções médicas invasivas ou medicamentos. Para KAMONSEKI (2011) ela funciona como uma técnica de alongamento localizada que ajuda a melhorar a mobilidade, estimular a circulação sanguínea e reduzir a tensão muscular superficial.

Dessa forma a massagem neuromuscular representa uma excelente abordagem terapêutica para o tratamento da dor e da disfunção muscular. Sua capacidade de identificar e tratar pontos gatilho específicos, aliviar a dor e restaurar a função muscular faz dela uma técnica essencial no arsenal de terapias manuais. À medida que a compreensão da dor crônica e das disfunções

musculares continua a evoluir, a massagem neuromuscular permanece uma ferramenta vital para promover a saúde e o bem-estar dos indivíduos.

3.2.4 Massagem Desportiva

A massagem desportiva é uma modalidade terapêutica especializada que atende às necessidades específicas de atletas e indivíduos fisicamente ativos. Desenvolvida para otimizar o desempenho atlético, prevenir lesões e acelerar a recuperação, essa técnica combina diversas abordagens de massagem, incluindo massagem sueca, massagem neuromuscular e alongamentos, para tratar os músculos e tecidos conjuntivos de forma abrangente e eficaz. Simão (2018), enfatiza que a massagem proporciona ao atleta a capacidade de manter seus músculos mais relaxados, flexíveis e bem nutridos, além de contribuir para a redução das dores musculares e para uma recuperação mais rápida de lesões.

A massagem desportiva pode ser aplicada em várias fases do treinamento e competição: antes, durante e após a atividade física. De acordo com McGillicuddy (2012), na fase pré-competição essa massagem é aplicada pouco antes de o esportista começar seu aquecimento, tem como finalidade preparar o atleta para o exercício, promovendo um aumento do fluxo sanguíneo muscular, mantendo a elasticidade do corpo e estimulando um estado de alerta mental para o desempenho iminente.

Durante o evento, a massagem desportiva pode ser aplicada entre as competições ou durante os intervalos para aliviar a fadiga muscular, diminuir a rigidez e manter o desempenho. Movimentos rápidos e moderadamente profundos ajudam a revitalizar os músculos e prevenir câibras e tensões excessivas.

Na fase pós-evento, a massagem desportiva é essencial para a recuperação. McGillicuddy (2012) enfatiza que ela é realizada logo após a conclusão do exercício ou evento esportivo do atleta, seu objetivo é apoiar o processo de resfriamento e a recuperação rápida após um exercício ou competição, além de minimizar espasmos musculares, atenuar desconfortos, incrementar o fluxo de retorno venoso e facilitar a eliminação de resíduos metabólicos pelo sistema linfático, dessa forma ajuda a restaurar a amplitude de movimento e a flexibilidade, facilitando a recuperação e prevenindo lesões futuras.

Os benefícios da massagem desportiva são amplos e incluem a prevenção de lesões através da manutenção da saúde muscular e da flexibilidade; o alívio da dor e da tensão muscular causada

por treinos intensivos e competições, a melhora da circulação sanguínea e linfática, que acelera a recuperação dos músculos e tecidos e a promoção do relaxamento e redução do estresse, contribuindo para o bem-estar geral do atleta.

Souza (2020), acredita que a massagem esportiva desempenhe um papel significativo no treinamento de atletas, pois contribui para um aquecimento adequado que ajuda a preservar a destreza e a agilidade física do esportista. Dessa forma para aplicar a massagem desportiva de forma eficaz, é necessário um entendimento do corpo humano, bem como das demandas físicas específicas de cada esporte. O massoterapeuta deve ser capaz de avaliar as necessidades individuais de cada atleta, adaptando as técnicas de massagem para atender a essas necessidades de maneira personalizada.

3.2.5 Massagem Modeladora

A massagem modeladora é uma técnica utilizada na estética corporal, com o objetivo de remodelar o contorno corporal e reduzir medidas. Este procedimento é realizado em áreas específicas do corpo, como abdômen, coxas e glúteos, visando melhorar a circulação sanguínea local, aumentar a oxigenação dos tecidos e promover a eliminação de toxinas.

De acordo com Barroco (2018), a técnica de massagem modeladora é caracterizada pelo uso de técnicas tradicionais de massagem executadas com movimentos rápidos e intensidade mais acentuada. Seu propósito é potencializar o fluxo sanguíneo e a movimentação dos líquidos no corpo. Frequentemente, essa prática é combinada com produtos cosméticos contendo substâncias lipolíticas, que são eficazes na otimização do metabolismo, com o objetivo de favorecer o processo de lipólise.

Para Machado (2017) a massagem modeladora traz vantagens como a oxigenação dos tecidos, a quebra das cadeias de gordura e a melhoria do tônus muscular, beneficiando não apenas a aparência corporal, mas também influenciando positivamente o estado psicológico do cliente ao reduzir o estresse e promover uma sensação de bem-estar e saúde. Para Borges (2006), esta técnica de massagem utiliza uma variedade de métodos manuais para promover a mobilização da gordura, aumentar a circulação vascular periférica e auxiliar na eliminação de toxinas.

É importante destacar que a eficácia da massagem modeladora está associada a sua regularidade e à combinação com hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e prática regular de atividade física. Embora seja um procedimento não invasivo, é recomendado que seja realizado

por profissionais qualificados, que conhecem as técnicas apropriadas para cada tipo de corpo e condição física do cliente.

Dessa forma podemos dizer que a massagem modeladora é uma aliada importante para quem busca melhorar a aparência corporal de maneira não cirúrgica e natural. Seus efeitos benéficos sobre a circulação, a eliminação de toxinas e o relaxamento muscular a tornam uma opção popular em clínicas de estética e bem-estar, proporcionando resultados visíveis e duradouros quando aliada a um estilo de vida saudável.

3.2.6 Massagem Linfática (Drenagem Linfática)

A drenagem linfática manual é uma técnica de massagem terapêutica que visa estimular o sistema linfático, auxiliando na eliminação de proteínas e no alívio da retenção de líquidos. Desenvolvida inicialmente na década de 1930 pelo dinamarquês Dr. Emil Vodder e sua esposa Estrid Vodder na França, a técnica de drenagem linfática surgiu enquanto tratavam pacientes com infecções crônicas nas vias aéreas superiores. Esses pacientes apresentavam congestão tecidual subcutânea e linfonodos edemaciados nas regiões cervical e submandibular. A partir dessas observações, o casal Vodder desenvolveu manobras de bombeamento, círculos e técnicas planas para ajudar a drenar a congestão, facilitando o fluxo do líquido nos vasos linfáticos. (Vasconcelos, 2015)

A drenagem visa estimular o sistema linfático a funcionar de forma mais eficaz. O sistema linfático é responsável por remover toxinas e resíduos do corpo, desempenhando um papel crucial no sistema imunológico. Segundo Carvalho (2018) a técnica utiliza pressão leve a moderada com movimentos rítmicos e precisos para estimular a atividade e as funções do sistema linfático e venoso do corpo humano. Os movimentos aplicados são suaves e direcionados com movimentos centrípetos em direção aos gânglios linfáticos.

Na medicina, é frequentemente recomendado para pacientes que passaram por cirurgias, como mastectomia, para reduzir o inchaço e prevenir o linfedema. A linfedema é uma condição em que há acúmulo de linfa nos tecidos, causando sintomas recorrentes e desconforto. Além disso, a drenagem linfática é utilizada no tratamento de edemas e varizes, pois melhora a circulação sanguínea e linfática.

No campo da estética, a drenagem linfática é valorizada por seus efeitos desintoxicantes e relaxantes. Ela auxilia na redução da retenção de líquidos, suaviza a pele e melhora a aparência da

celulite. De acordo com Guirro (2010), a drenagem consiste em remover o excesso de líquidos acumulados nos espaços entre as células, para manter o equilíbrio das pressões tissulares e hidrostáticas. Muitas pessoas buscam a drenagem linfática para se sentirem mais leves e menos inchadas, especialmente após períodos de alimentação excessiva ou pouca atividade física.

A aplicação da drenagem linfática deve ser realizada por um profissional qualificado, pois a técnica exige um conhecimento detalhado da anatomia do sistema linfático e habilidade para aplicar a pressão adequada. Movimentos incorretos ou pressão inadequada podem não apenas ser ineficazes, mas também prejudiciais.

Os benefícios da drenagem linfática são numerosos. Além de melhorar a circulação e reduzir o inchaço, ela promove a regeneração dos tecidos, fortalece o sistema imunológico e proporciona uma sensação de bem-estar e relaxamento. No entanto, de acordo com Vasconcelos (2015), há algumas contraindicações, como aquelas que colocam em risco a saúde e a vida do cliente e, portanto, nunca

devem ser ignoradas. Essas contraindicações incluem neoplasias, insuficiência cardíaca descompensada, insuficiência renal crônica, infecções provocadas por vírus, bactérias e fungos, linfangite, hipertireoidismo, trombose, tromboflebites, flebites e síndrome do seio carotídeo.

Portanto a drenagem linfática é uma técnica de massagem terapêutica que oferece diversos benefícios para a saúde e a estética. Quando realizada corretamente, pode ser uma poderosa aliada na manutenção do bem-estar geral, promovendo a desintoxicação do organismo e a saúde do sistema linfático.

3.2.7 Massagem Shantala

Shantala é uma antiga técnica de massagem originária da Índia, especialmente desenvolvida para bebês. Esta prática foi introduzida ao Ocidente pelo obstetra francês Dr. Frédérick Leboyer, que se encantou com os benefícios trazidos por uma mãe indiana chamada Shantala, de quem a técnica herdou o nome. A massagem Shantala é uma forma de carinho e cuidado que fortalece o vínculo entre pais e filhos, além de promover o bem-estar físico e emocional. (Simão, 2018)

Os benefícios da Shantala são muitos. Fisicamente, a massagem ajuda a melhorar a circulação sanguínea, promover o desenvolvimento muscular e a flexibilidade, além de aliviar

cólicas e gases. A prática regular da Shantala também pode contribuir para um sono mais tranquilo e profundo, uma vez que induz um estado de relaxamento e calma no bebê, ajudando-o a se sentir seguro e confortável. Além disso, a interação física e o contato pele a pele durante a Shantala fortalecem o vínculo emocional entre o cuidador e o bebê, promovendo um ambiente de carinho e confiança. (Cruz, 2011)

Emocionalmente, a Shantala é um poderoso instrumento de comunicação e afeto entre pais e bebês. O toque amoroso e a atenção dedicada durante a massagem fortalecem o vínculo afetivo, proporcionando segurança e conforto ao bebê. Este contato próximo é fundamental para o desenvolvimento emocional saudável, ajudando o bebê a se sentir amado e confiante desde os primeiros meses de vida. Esse momento de praticar a Shantala é uma oportunidade de desacelerar e dedicar um tempo exclusivo ao bebê, longe das distrações cotidianas, um momento de conexão profunda, onde os pais podem observar e responder às necessidades e opções do bebê, aprendendo a conhecer melhor seu filho.

A Shantala deve ser realizada em um ambiente tranquilo e confortável, preferencialmente quando o bebê estiver calmo e alerta. A massagem pode ser feita diariamente, de acordo com a receptividade do bebê, e seguir um ritmo constante e suave, sempre respeitando os limites e preferências da criança. Canaan, (2021) reforça que para realizar a massagem, é essencial que o local esteja aquecido, pois a criança estará sem roupa e precisa estar confortável, também é importante verificar que a criança não esteja com o estômago cheio nem com fome e recomenda ainda remover joias, anéis, pulseiras e relógios antes do procedimento.

Portanto a Shantala é uma técnica de massagem infantil que oferece benefícios significativos para o desenvolvimento físico e emocional dos bebês, além de fortalecer o vínculo entre pais e filhos. Esta prática milenar indiana continua a ser uma forma valiosa de cuidado e amor, promovendo saúde e bem-estar

3.2.8 Massagem Havaiana

A massagem havaiana, também conhecida como Lomi Lomi, é uma prática terapêutica tradicional nas ilhas do Havaí. Este tipo de massagem vai além da simples aplicação de técnicas físicas, incorporando elementos espirituais e filosóficos da cultura havaiana. O termo "Lomi Lomi" significa "esfregar" ou "amassar" em havaiano, refletindo a essência da massagem, que envolve movimentos fluidos e rítmicos, realizados com as mãos, antebraços e cotovelos. (Stone, 2010)

Lomi Lomi é caracterizado por movimentos longos e contínuos que visam relaxar a musculatura, estimular a circulação sanguínea e promover um estado profundo de relaxamento e bem-estar. Os praticantes de Lomi Lomi utilizam seus antebraços em movimentos amplos e harmoniosos, muitas vezes comparados ao fluxo natural das ondas do mar. Além do toque físico, a Lomi Lomi também integra princípios de amor e respeito, visando liberar bloqueios energéticos e estimular a cura holística do corpo, mente e espírito.

Um dos principais objetivos da Lomi Lomi é liberar bloqueios energéticos e emocionais, permitindo que a energia flua livremente pelo corpo. Para os havaianos, a massagem Lomi Lomi é uma importante ferramenta para conhecer o outro, estabelecer uma conexão profunda e reorganizar-se psiquicamente, permitindo uma melhor atuação na vida. Em outras palavras, esta prática contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida psicossocial dos seus praticantes (Berger, 2020).

Os benefícios da massagem havaiana são amplos e variados. Fisicamente, ela pode ajudar a aliviar o estresse muscular, reduzir o estresse e a ansiedade, melhorar a circulação sanguínea e linfática, e aumentar a flexibilidade das articulações. Psicologicamente, a Lomi Lomi proporciona um relaxamento profundo, ajuda a liberar emoções reprimidas e promove uma sensação de paz interior e bem-estar. A massagem cria um espaço seguro e acolhedor onde o indivíduo pode se reconectar consigo mesmo, harmonizando corpo e mente.

A experiência da Lomi Lomi é profundamente personalizada. Antes da massagem, o terapeuta costuma conversar com o cliente para entender suas necessidades e expectativas. A sessão é adaptada para atender às necessidades individuais, com atenção especial ao ritmo e à pressão aplicada. A utilização de óleos essenciais naturais é comum, ajudando a nutrir a pele e facilitar os movimentos suaves e contínuos. Além disso, a massagem é frequentemente acompanhada por música relaxante, que contribui para criar um ambiente de tranquilidade e harmonia. Este cuidado com os detalhes torna a Lomi Lomi uma prática não apenas terapêutica, mas também uma experiência sensorial completa, proporcionando uma profunda sensação de renovação e equilíbrio para o corpo e a mente. (Stone, 2010)

A massagem havaiana também pode incluir elementos de outras práticas curativas tradicionais havaianas, como a oração e a meditação, criando uma experiência holística de cura. Cada sessão de Lomi Lomi é única, refletindo a conexão entre o terapeuta, o cliente e a energia universal

3.2.9 Massagem com bambu

A massagem com bambu é uma modalidade terapêutica que utiliza varas de bambu de diferentes tamanhos e diâmetros como extensões das mãos do terapeuta para aplicar pressão e movimentos sobre o corpo do paciente. Esta prática combina técnicas de massagem tradicionais com os benefícios únicos proporcionados pelo uso do bambu, oferecendo uma experiência de relaxamento profundo e revitalização física. (Barroco, 2018)

Embora a massagem com bambu tenha ganhado popularidade recentemente como uma alternativa às técnicas de massagem convencionais, suas raízes podem ser rastreadas até antigas tradições asiáticas, onde o bambu era considerado um símbolo de longevidade, saúde e prosperidade. Nos últimos anos, a técnica foi refinada e adaptada para atender às necessidades modernas de bem-estar e terapia física.

De acordo com Caivi (2009) a bambuterapia é uma técnica que visa moldar o contorno corporal utilizando bambu. Esta prática envolve a tração do tecido conjuntivo, promovendo o deslocamento de líquidos nos vasos e aumentando a velocidade dos fluxos sanguíneos e linfáticos, o que resulta em uma maior troca de substâncias com as células dos tecidos.

A massagem com bambu oferece uma variedade de benefícios terapêuticos. Primeiramente, as varas de bambu permitem uma pressão mais firme e uniforme sobre os músculos e tecidos do corpo, ajudando a aliviar a tensão muscular e promovendo a circulação sanguínea. Isso pode resultar em uma redução significativa do estresse, melhorando o bem-estar geral do paciente.

Durante uma sessão de massagem com bambu, o terapeuta seleciona varas de bambu de diferentes tamanhos e diâmetros, dependendo das necessidades específicas do paciente e das áreas a serem tratadas. As varas são então aquecidas ou aplicadas com óleos essenciais para aumentar os benefícios terapêuticos.

De acordo com Barroco (2018), O terapeuta utiliza uma combinação de deslizamentos, pressões, percussão fricções e vibração com as varas de bambu, adaptando as técnicas conforme a resposta do paciente. A bambuterapia é uma técnica versátil usada em diversos tratamentos, com efeitos variando conforme sua aplicação. Pode ser combinada com massagem modeladora, drenagem linfática, shiatsu, reflexologia, massagem relaxante e massagem lifting, tanto no corpo quanto no rosto. Indicada para relaxar, promover o bem-estar e tonificar pele e musculatura.

A massagem com bambu é uma modalidade terapêutica versátil e eficaz que combina os princípios tradicionais de massagem com os benefícios únicos oferecidos pelo bambu. Seus efeitos

terapêuticos podem incluir a melhoria da circulação sanguínea, o alívio da tensão muscular e o aumento da flexibilidade corporal. Para quem busca uma abordagem holística para o relaxamento e revitalização, a massagem com bambu representa uma opção promissora dentro do campo da terapia física e do bem-estar.

3.2.10 Massagem com Pedras Quentes

A massagem com pedras quentes é uma forma de terapia corporal que utiliza pedras lisas e aquecidas como extensões das mãos do terapeuta para realizar massagens e aplicar calor sobre o corpo do paciente. Esta prática combina os benefícios da termoterapia com as técnicas de massagem tradicionais, proporcionando uma experiência profundamente relaxante e terapêutica.

O uso de pedras no tratamento da saúde tem raízes antigas, encontrada nas civilizações ancestrais já empregavam pedras quentes para massagear áreas doloridas, enquanto indígenas as utilizavam em rituais de cura. Na medicina chinesa, as pedras são usadas para equilibrar as energias Yin e Yang. (Barroco, 2018)

A massagem com pedras quentes oferece uma série de benefícios terapêuticos. As pedras aquecidas permitem que o calor penetre profundamente nos músculos, ajudando a aliviar a tensão e o estresse acumulados. Este calor também promove a dilatação dos vasos sanguíneos, melhorando a circulação e aumentando o fluxo de nutrientes e oxigênio para os tecidos. De acordo com Barroco (2018), os benefícios terapêuticos da técnica resultam dos efeitos fisiológicos gerados pela massagem combinada com o calor utilizado na terapia. Além de proporcionar relaxamento, esses efeitos auxiliam na melhoria de alterações estéticas tanto faciais quanto corporais.

Além disso, o peso das pedras e os movimentos suaves do terapeuta ajudam a melhorar a flexibilidade, reduzir a rigidez muscular e promover uma sensação de relaxamento profundo. A combinação de calor e movimentos de massagem melhora o fluxo de energia no corpo, ajudando a restaurar o equilíbrio físico e emocional.

De acordo com Simão (2018), durante uma sessão de massagem com pedras quentes, o terapeuta aquece as pedras em um dispositivo especializado, geralmente um aquecedor de pedras e a temperatura ideal deve ficar entre 45°C a 55°C. As pedras são então colocadas em pontos estratégicos ao longo do corpo do paciente o tratamento deve começar com a colocação das pedras nas áreas correspondentes aos chakras, iniciando pela base e seguindo para cima.

O terapeuta utiliza as pedras aquecidas para realizar movimentos de deslizamento suave ao longo dos músculos, aplicando uma pressão moderada conforme necessário. Este processo ajuda a liberar a tensão muscular e promover uma sensação de conforto e bem-estar.

Esta prática continua a ser uma escolha popular para aqueles que procuram uma abordagem holística para o bem-estar físico e emocional, oferecendo um momento de relaxamento profundo e rejuvenescimento para o corpo e a mente.

3.2.11 Massagem com Pindas Chinesas

A massagem com pindas chinesas é uma técnica terapêutica que utiliza bolsas de tecido recheadas com ervas medicinais, óleo essencial e especiarias aquecidas para aplicar calor e pressão sobre o corpo durante uma sessão de massagem. Esta prática combina os benefícios da aromaterapia, termoterapia e massagem tradicional chinesa, oferecendo uma experiência relaxante e revitalizante. (Barroco, 2018)

As pindas chinesas têm uma longa história na medicina tradicional chinesa, onde são conhecidas por suas propriedades terapêuticas. Originalmente, eram utilizadas para tratar condições de saúde, aliviar dores musculares e promover o bem-estar geral. Com o tempo, a técnica evoluiu para incluir a aplicação das pindas durante massagens terapêuticas.

A massagem com pindas chinesas oferece uma série de benefícios terapêuticos. As ervas medicinais contidas nas pindas liberam seus óleos essenciais e propriedades curativas quando aquecidas, o que ajuda a relaxar os músculos, aliviar a tensão e promover a circulação sanguínea. De acordo com Simão (2018), as pindas podem ser selecionadas conforme o objetivo desejado e elas podem ser preparadas com ervas que possuem efeitos calmantes, revigorantes ou estimulantes, dependendo da necessidade específica.

Além disso, as pindas chinesas são projetadas para se moldarem aos contornos do corpo, permitindo que o terapeuta aplique pressão de maneira eficaz em áreas específicas de tensão muscular. Isso facilita o alívio de pontos de dor e rigidez, enquanto promove uma sensação de calor reconfortante.

Durante uma sessão de massagem com pindas chinesas, as bolsas de tecido são aquecidas em um vaporizador ou micro-ondas para ativar as propriedades das ervas medicinais. E de acordo com Barroco (2018) as pindas podem ser aplicadas de maneira localizada em pontos específicos do

corpo, nos centros de energia como os chakras, nos meridianos e pontos de acupuntura, visando promover o equilíbrio energético.

Os movimentos da massagem com pindas são adaptados às necessidades individuais do paciente, variando de uma pressão suave a moderada conforme necessário. Isso permite uma experiência personalizada que atende às áreas de preocupação específicas e aos objetivos terapêuticos do paciente.

A massagem com pindas chinesas é uma prática terapêutica enraizada na tradição chinesa, que combina os benefícios da aromaterapia, termoterapia e massagem para promover o relaxamento muscular, aliviar o estresse e melhorar a circulação sanguínea. É essencial que a técnica seja realizada por um terapeuta treinado para garantir uma experiência segura e eficaz.

Para aqueles que procuram uma abordagem holística para o bem-estar físico e emocional, a massagem com pindas chinesas oferece uma oportunidade única de relaxamento profundo, revitalização e rejuvenescimento do corpo e da mente.

3.2.12 Massagem nos pés (Reflexologia Podal)

A reflexologia podal é uma prática terapêutica que se concentra na aplicação de pressão em pontos específicos nos pés, conhecidos como zonas reflexas, que correspondem a diferentes partes do corpo. Esta técnica tem raízes antigas e é praticada com o objetivo de promover o equilíbrio físico e emocional, além de aliviar o estresse e melhorar a saúde geral.

De acordo com Simão (2018), a reflexologia podal fundamenta-se no princípio de que o corpo é dividido em 10 áreas e cada uma corresponde a uma região específica do pé. Assim, os pés atuam como um mapa do corpo e quando surge uma área sensível no pé, isso pode indicar uma disfunção no órgão correspondente que ao aplicar a técnica da reflexologia podal nesse ponto específico, é possível melhorar a disfunção, aliviar a tensão, restaurar o equilíbrio e promover o bem-estar.

Durante uma sessão de reflexologia podal, o terapeuta aplica pressão com os dedos, polegares e mãos em áreas específicas dos pés que correspondem a diferentes partes do corpo. Cada ponto reflexo é trabalhado de forma sistemática, com movimentos suaves e ritmados para liberar bloqueios de energia e estimular a resposta de cura do corpo. Os pacientes geralmente relatam uma sensação inicial de pressão suave seguida por uma sensação de relaxamento à medida que a sessão

progride. A duração e a intensidade da pressão aplicada podem variar de acordo com as necessidades individuais do paciente e os objetivos terapêuticos.

Simão (2018) afirma que a reflexologia podal induz um relaxamento profundo e abrangente, melhora a circulação sanguínea e linfática nas áreas correspondentes do corpo, diminui a tensão nervosa na região afetada, aprimora a percepção corporal e estimula o processo de regeneração do corpo, agindo tanto em aspectos físicos quanto mentais.

A reflexologia podal é uma prática terapêutica eficaz e não invasiva que pode complementar outros tratamentos médicos e promover uma abordagem holística para a saúde e o bem-estar. É importante que a técnica seja realizada por um terapeuta treinado e experiente para garantir uma experiência segura e eficaz.

Para aqueles que procuram uma forma natural de alívio do estresse, melhoria da saúde geral e promoção do equilíbrio físico e emocional, a reflexologia podal oferece uma opção acessível e eficaz. Ao integrar a prática regular de reflexologia podal em um estilo de vida saudável, os indivíduos podem experimentar benefícios duradouros para a saúde e o bem-estar a longo prazo.

3.2.13 Massagem Shiatsu

O shiatsu é uma técnica de terapia corporal desenvolvida no Japão no século XX. Ele é uma evolução das antigas formas de trabalho corporal chinês, que continuam a ser praticadas na China e em outras regiões. Similar à acupuntura e à fitoterapia chinesa, o shiatsu baseia-se nos princípios da medicina oriental tradicional, originária da China antiga. A incorporação desses princípios no shiatsu pode variar dependendo do estilo específico da técnica praticada. (Jarmey, 2010)

O shiatsu baseia-se no conceito de "ki" (ou "chi" em chinês), que é a energia vital que flui pelo corpo através de canais chamados meridianos. Acredita-se que bloqueios ou desequilíbrios no fluxo de ki podem levar a problemas de saúde. A aplicação de pressão em pontos específicos ao longo desses meridianos ajuda a liberar bloqueios, equilibrar a energia e promover a cura natural.

O termo "shiatsu" significa "pressão com os dedos" em japonês. Para Martins, (2014), o Shiatsu Tradicional ou Clássico é uma técnica de manipulação que utiliza os polegares, dedos, palmas das mãos e a eminência tênar, sem recorrer a aparelhos mecânicos ou de qualquer outro tipo, para aplicar pressão sobre a pele, corrigir disfunções internas, promover e manter a saúde, além de tratar doenças específicas.

Os benefícios terapêuticos do shiatsu são vastos. Além de aliviar a tensão muscular e a dor, o shiatsu pode melhorar a circulação sanguínea, estimular o sistema imunológico, reduzir o estresse e a ansiedade, e promover um estado de relaxamento profundo. A prática regular de shiatsu também pode melhorar a postura, aumentar a flexibilidade e ajudar a prevenir doenças.

Durante uma sessão de shiatsu, o paciente geralmente se deita em um tatame ou maca, vestindo roupas confortáveis. O terapeuta aplica pressão rítmica e firme usando os dedos, palmas das mãos e cotovelos, seguindo os meridianos do corpo. Técnicas de alongamento e manipulação suave também podem ser utilizadas para complementar a terapia.

Cada sessão de shiatsu é adaptada às necessidades individuais do paciente, levando em consideração suas condições de saúde, sintomas e objetivos terapêuticos. O terapeuta pode focar em áreas específicas de tensão ou desequilíbrio, proporcionando um tratamento personalizado que promove o equilíbrio e a harmonia do corpo e da mente. Martins, (2014) reforça que as características do Shiatsu Tradicional facilitam seu uso como ferramenta diagnóstica, especialmente através do exame de palpação, pois este método é um dos quatro princípios semiológicos da Medicina Tradicional Chinesa que é utilizado para inspecionar áreas doloridas do corpo nos trajetos dos Canais Energéticos e nos pontos específicos.

O shiatsu é uma forma eficaz e não invasiva de terapia manual que oferece uma abordagem holística para a saúde e o bem-estar. É essencial que a técnica seja realizada por um terapeuta treinado e certificado para garantir a segurança e a eficácia do tratamento.

Para aqueles que buscam uma forma natural de aliviar o estresse, melhorar a saúde física e emocional e promover o equilíbrio energético, o shiatsu oferece uma opção terapêutica valiosa. Incorporar o shiatsu em um regime regular de cuidados de saúde pode proporcionar benefícios duradouros e contribuir para uma melhor qualidade de vida.

3.3 EDUCAÇÃO PROFISSIONAL EM SAÚDE: O CURSO TÉCNICO EM MASSOTERAPIA NO CEARÁ.

As Escolas Estaduais de Educação Profissional (EEEPs) do Ceará representam um marco na oferta de cursos técnicos integrados ao ensino médio, articulando formação geral e profissional em tempo integral. Tal concepção responde às diretrizes fixadas pela Constituição Federal de 1988 e, sobretudo, pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDB (BRASIL, 1996), que estimula a profissionalização concomitante à educação básica, bem como pelo Decreto nº

5.154/2004, o qual regulamenta a integração curricular entre os dois níveis de ensino. Para Baracho (2006), essa integração amplia a formação integral do trabalhador, suprimindo demandas do mercado e favorecendo o desenvolvimento social.

No âmbito dessas políticas, o Governo do Ceará implantou, a partir de 2008, uma rede de escolas profissionais em tempo integral. Dentro dessa rede, o Curso Técnico de Nível Médio em Massoterapia, pertencente ao Eixo Tecnológico Ambiente e Saúde, destaca-se por sua relevância na promoção do bem-estar físico e mental. Atualmente, oito EEEPs ofertam o curso:

- EEEP Marta Maria Giffoni de Sousa – Acaraú;
- EEEP Júlio França – Bela Cruz;
- EEEP Sandra Carvalho Costa – Jijoca de Jericoacoara;
- EEEP Dr. Salomão Alves de Moura – Aracoiaba;
- EEEP Vereador José Batista Filho – Alto Santo;
- EEEP Lúcia Baltazar Costa – Limoeiro do Norte;
- EEEP Professor Moreira de Sousa – Juazeiro do Norte;
- EEEP Juarez Távora – Fortaleza. (CEARÁ, 2022)

Embora este estudo apresente o caso específico do estado do Ceará, no qual o Curso Técnico em Massoterapia é ofertado em diversas Escolas Estaduais de Educação Profissional (EEEPs), a análise aqui desenvolvida não se restringe ao contexto regional. As constatações realizadas, assim como o recurso didático proposto, podem ser aplicadas em outras instituições de ensino técnico que ofertam a formação em massoterapia em âmbito nacional, visto que os fundamentos, conteúdos e práticas abordados são comuns à estrutura curricular do curso em diferentes contextos educacionais.

3.2.14 Estrutura Curricular

A Matriz Curricular é um documento que estabelece os objetivos, os conteúdos e a organização do currículo de determinado curso ou instituição de ensino. Ela serve como guia para a estruturação e desenvolvimento das disciplinas que compõem a formação acadêmica, fornecendo uma visão geral dos conhecimentos e competências a serem adquiridos ao longo do processo educativo. Através da Matriz Curricular, é possível definir as bases teóricas e práticas do curso, proporcionando uma estrutura coerente e integrada para a formação dos estudantes. A estrutura curricular do Curso Técnico de Nível Médio em Massoterapia segue as diretrizes estabelecidas pelas

normativas educacionais vigentes, como as Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio e Educação Profissional de Nível Técnico, os Parâmetros Curriculares Nacionais do Ensino Médio, os Referenciais Curriculares Nacionais da Educação Profissional, as diretrizes definidas no projeto pedagógico da escola e o que preconiza o artigo 205 da Constituição Federal:

A educação, direito de todos e dever do Estado e da família, será promovida e incentivada com a colaboração da sociedade, visando ao pleno desenvolvimento da pessoa, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho (BRASIL, 1988).

O curso é organizado em uma matriz curricular que abrange uma sólida base de conhecimentos científicos e tecnológicos, compreendendo:

- Formação Geral, que inclui disciplinas das três áreas do Ensino Médio (Linguagens e Códigos e suas tecnologias Ciências Humanas e suas tecnologias e Ciências da Natureza, Matemática e suas tecnologias), adaptadas para uma integração com a educação profissional;
- Formação Profissional, englobando disciplinas específicas da área de Massoterapia;
- Parte Diversificada, que contempla disciplinas destinadas a ampliar a compreensão das relações no mundo do trabalho e promover a articulação entre conhecimentos acadêmicos e práticos.

A proposta do ensino médio integrado é ofertar os componentes curriculares do ensino médio regular e, ao mesmo tempo, os componentes das áreas técnicas, resultando em uma organização curricular específica onde se contemplam os componentes curriculares da “base nacional comum” correspondentes à formação regular de ensino médio e componentes curriculares da “parte diversificada e unidades técnicas” relacionadas à área de formação técnica de cada curso (Lopes, 2018, p. 24)

O Curso Técnico de Nível Médio em Massoterapia integrado ao Ensino Médio está sistematizado em regime seriado semestral, tendo uma carga-horária de disciplinas para formação geral de 2.160 horas. Para disciplinas da formação profissional, dispomos de 1.300 horas acrescidas de 600 horas de estágio supervisionado e da parte diversificada temos 1.340 horas, destas 120 horas são dedicadas ao estudo da língua estrangeira, 200h destinada a horário de estudo onde o aluno revisa o material, faz exercícios e prepara-se para avaliações, 180 horas são voltadas para o projeto de vida que instrui os alunos a serem protagonistas de suas próprias vidas, proporcionando-lhes os recursos e conhecimentos necessários para planejar e alcançar seus objetivos pessoais e profissionais de forma consciente e autônoma. O curso também reserva 60 horas para o desenvolvimento da escrita, 180 horas para empreendedorismo e mundo do trabalho onde o aluno é

estimulado a desenvolver uma mentalidade empreendedora, criativa, inovadora, resiliente e a buscar soluções para problemas com a finalidade de se tornarem profissionais bem-sucedidos e agentes de mudança em suas carreiras e na sociedade em geral. Há ainda 120 horas destinadas a formação para a cidadania onde se busca preparar os alunos para serem cidadãos conscientes, críticos e engajados, capazes de contribuir para a construção de uma sociedade mais justa, democrática e solidária; existe também 140 horas para projetos interdisciplinares que são iniciativas educacionais para integrar conteúdos, métodos e objetivos de diferentes disciplinas ou áreas de conhecimento, essa disciplina promove uma abordagem mais holística e contextualizada do aprendizado, permitindo aos alunos explorar temas complexos e multidimensionais de forma mais completa e significativa. E por fim 340 horas que são destinadas ao aprofundamento das disciplinas de linguagens, ciências da natureza e matemática totalizando uma carga-horária geral de 5.400 horas. (SEDUC, 2014).

Costa (2020), resgata o debate político e pedagógico sobre o currículo integrado do ensino médio nas últimas décadas, e destaca sua importância para a história da educação brasileira, no contexto da educação profissional. O foco é dado ao pensamento crítico, com contribuições de diversos autores que enfatizam a proposta do ensino médio integrado como uma promessa significativa para a efetivação do direito universal à educação integral e de qualidade, considerando as profundas desigualdades sociais brasileiras.

A matriz curricular é o esqueleto do curso, fornecendo a estrutura e o direcionamento para o processo de ensino e aprendizagem. Uma matriz desatualizada pode resultar em um ensino defasado, desconectado das necessidades reais do mercado de trabalho e das demandas dos alunos, podendo comprometer a qualidade da educação oferecida e prejudicar a preparação dos alunos para enfrentar os desafios do mundo profissional. Nesse sentido a atualização da matriz curricular permite incorporar novos conhecimentos, tecnologias e metodologias de ensino, garantindo que os cursos técnicos estejam alinhados com as exigências do mercado e as expectativas dos empregadores. Isso não apenas melhora a empregabilidade dos alunos, mas também contribui para o desenvolvimento econômico e social da região, fornecendo profissionais qualificados e adaptáveis às demandas do setor produtivo.

As práticas educativas da formação profissional do curso técnico de nível médio em massoterapia também devem ser constantemente atualizadas, isso também vale para a matriz curricular, planos de cursos e materiais didáticos, desta forma garantimos que os alunos estejam preparados para atuar de acordo com os princípios e diretrizes mais recentes da área da saúde,

proporcionando uma formação de qualidade alinhada com as demandas do mercado e as expectativas da sociedade.

Carvalho (2019) afirma que a atualização curricular nos cursos técnicos integrados ao ensino médio representa um desafio complexo, pois envolve a revisão e adaptação dos currículos às demandas do mercado de trabalho, as mudanças tecnológicas e as diretrizes educacionais, buscando proporcionar uma formação mais alinhada às necessidades dos estudantes e da sociedade em constante transformação. Dessa forma a atualização da matriz curricular é um processo essencial para garantir a qualidade e relevância dos cursos técnicos oferecidos nas Escolas Estaduais de Educação Profissional (EEEP).

A Secretaria de Educação (SEDUC) demonstra um compromisso sólido com a qualidade da educação, refletido em sua preocupação com a atualização do material pedagógico nos cursos técnicos, realizou uma chamada pública para seleção de profissionais da educação para atuarem na atualização de instrumentais pedagógicos de cursos técnicos da educação profissional no âmbito do programa Ceará educa mais que visa promover a melhoria contínua do processo de ensino e aprendizagem na rede pública estadual. A seleção de profissionais para compor um banco de talentos tem como objetivo subsidiar a ação pedagógica dos docentes, garantindo que os cursos técnicos oferecidos estejam alinhados com as demandas do mercado de trabalho e as tendências educacionais. Esses profissionais terão a responsabilidade de atualizar os instrumentais pedagógicos, fornecendo suporte e orientação aos professores para o desenvolvimento de práticas pedagógicas inovadoras e eficazes. Essa iniciativa demonstra o compromisso do governo com a qualidade da educação, ao investir na formação e capacitação dos profissionais da educação e na constante atualização dos currículos e metodologias de ensino.

Soletic (2001), afirma que para garantir a qualidade do material disponibilizado aos alunos, é fundamental considerar alguns critérios básicos, tais como: enfatizar os aspectos centrais do conteúdo do curso, garantir que o material seja de fácil compreensão e assegurar que os textos estejam alinhados com a proposta pedagógica do curso. Para Preti (2010) o material didático deve conter a apresentação com saudações de boas-vindas, os objetivos da disciplina, uma visão geral dos temas a serem abordados e sua importância, questões que serão exploradas ao longo do curso, orientações para estudo e realização das atividades, bem como palavras de estímulo ao aprendizado.

No contexto específico do curso técnico em Massoterapia, é fundamental considerar as novas técnicas, tecnologias e abordagens terapêuticas que surgem constantemente nessa área. Além disso, a matriz curricular deve estar alinhada com as diretrizes e regulamentações do setor de saúde,

garantindo que os estudantes recebam uma formação completa e em conformidade com as normas profissionais. Sua atualização não deve se limitar apenas à inclusão de novos conteúdos, mas também à revisão dos métodos de ensino e das avaliações, de modo a promover uma educação mais dinâmica, relevante e eficaz.

Diante desse contexto, segue uma análise das disciplinas: “Fundamentos de Técnicas para Massagem, Técnicas Clássicas e Modernas de Massagem, Técnicas Orientais de Massagem, Técnicas de Massagem para Estética”, que servem de base para a realização da cartilha e são nessas disciplinas que pretendemos aplicar este recurso inovador.

3.2.15 Fundamentos de Técnicas para Massagem

Essa disciplina é totalmente nova, na grade curricular anterior, esse conteúdo fazia parte da disciplina de técnicas clássicas e modernas de massoterapia que era ministrada no segundo semestre do segundo ano. Mas de acordo com a proposta resolvemos fragmentar essa disciplina e a nomeamos nesse primeiro momento de fundamentos de técnicas para massagem e a introduzimos logo no primeiro semestre do segundo ano porque é nessa hora que os alunos tem o primeiro contato com as técnicas de massagem e de acordo com a nossa experiência fica muito mais fácil para os alunos conseguirem essa manualidade, já que a proposta é ensinar cada técnicas separadamente para depois construir uma sequência lógica das técnicas e poder aplica-las de maneira integrada e eficaz.

Para Versagi (2015), realizar uma técnica de deslizamento em um bebê é diferente de utilizá-la em um maratonista antes de sua corrida. A pressão, o ritmo e o tempo de aplicação são fatores cruciais em todas as técnicas de massagem. Ele relata que desde o início do treinamento, os massoterapeutas têm que considerar a pressão adequada a ser aplicada. A ideia de "massagem profunda" varia em cada profissional, mas tanto a profundidade real quanto a percepção dessa profundidade são fundamentais para a eficácia da técnica.

Dessa forma a introdução de "Fundamentos de Técnicas para Massagem" no início do segundo ano proporciona um conhecimento prévio das técnicas de massagem desde cedo, garantindo que os alunos desenvolvam as habilidades práticas de uma forma mais leve e mais tranquila, sem ter que se apressar para desenvolver atividades mais complexas, dessa forma ao aprenderem cada técnica separadamente, os alunos podem se concentrar em aperfeiçoar suas habilidades manuais e entender os fundamentos de cada abordagem para as futuras massagens. Por exemplo na convenção nacional da American Massage Therapy Association (AMTA) de 2004,

Roberts explicou que uma massagem que se inicia com uma pressão profunda sem antes aquecer a musculatura resulta em uma piora da tensão muscular, por outro lado, uma pressão leve a moderada antes de intensificar a pressão ajuda a prevenir esse aumento de tensão, por isso começar com movimentos leves permite tratar os músculos que estão mais profundos com menor esforço para o terapeuta e traz mais conforto ao paciente.

Cannecchia (2019), em sua pesquisa relata que o objetivo principal de uma massagem relaxante é reduzir dores e tensões musculares e isso proporciona inúmeros benefícios, além de poder ser eficaz no tratamento de diferentes condições mentais, como ansiedade, angústia e insônia. Portanto, essa mudança permite uma transição mais suave e lógica para a nova disciplina que abordará os diferentes tipos de massagens. Com uma compreensão dos fundamentos das técnicas de massagem, e com o desenvolvimento das habilidades práticas os alunos estarão melhor preparados para abordar os diferentes tipos de massagens de forma integrada. A fragmentação da antiga disciplina e a introdução da nova disciplina "Fundamentos de Técnicas para Massagem" para o primeiro semestre do segundo ano reflete uma estratégia curricular que visa melhorar a formação dos alunos, preparando-os de forma mais eficaz para os desafios da profissão.

Essa reestruturação curricular facilita o aprendizado das habilidades técnicas essenciais no início do curso garantindo que os alunos tenham uma compreensão abrangente e integrada das técnicas de tratamento associadas. Dessa forma, estamos melhorando a qualidade da educação oferecida e dando suporte para que os futuros profissionais estejam bem preparados para aplicar suas habilidades de maneira prática e eficaz no campo da massoterapia.

3.2.16 Técnicas Clássicas e Modernas de Massagem

O nome dessa disciplina permaneceu o mesmo, mas ela foi completamente reestruturada para atender as necessidades educacionais e ao bem-estar dos alunos. Na grade anterior essa disciplina era composta por vinte horas semanais onde os alunos teriam que aprender todas as técnicas e todas as modalidades de massagens com o mesmo professor e com uma carga horária bem cansativa pois correspondia a quase cinquenta por cento de todas as aulas semanais, considerando que os alunos tinham nove aulas por dia, quatro seriam destinadas a essa disciplina.

Claramente as aulas da escola profissional não é distribuída com essa uniformidade pois existe várias peculiaridades em cada semestre, e já houve semestres em que os alunos tiveram sete aulas em um único dia, gerando um stress para eles. Limongi (2013) relata em seu livro que estar

estressado é como o corpo e a mente ficam após um esforço intenso para se adaptar a uma situação ou sobrecarga mental, causando mudanças na capacidade de respostas de tal forma que afeta negativamente o comportamento mental, emocional, o estado físico e os relacionamentos interpessoais.

Com essa nova proposta os alunos passam a ter apenas dez aulas semanais pra aprender as sequencias e a forma de aplicar cada técnica de massagem especifica em cada modalidade de massagem, dessa forma conseguimos diminuir o cansaço físico e mental dos alunos permitindo uma melhor assimilação das modalidades ensinadas, lembrando que os alunos nesse nível já desenvolveram as habilidades manuais de todas as técnicas e nesse momento eles já são capazes de desenvolver uma sequência para cada finalidade.

Vale destacar que com menos aulas, a disciplina pode se concentrar mais na qualidade do ensino, dedicando tempo suficiente para desenvolverem sequências personalizadas para diferentes tipos de massagem garantindo que os alunos compreendam plenamente cada modalidade e suas finalidades terapêuticas. Para Simão (2018), A massagem pode ser utilizada para tratar diversas disfunções, pois é uma técnica que envolve tocar e movimentar as estruturas corporais do paciente, sendo capaz de melhorar a fisiologia, conservar a saúde, prevenir desequilíbrios, relaxar, aliviar dores e promover o bem-estar tanto físico quanto psicológico.

Diante dos inúmeros benefícios catalogados das várias modalidades de massagem, um ponto muito importante que podemos abordar é a minimização da dor. Bervoets (2015) em sua revisão observou que a massagem terapêutica se destaca como uma ferramenta poderosa no tratamento de diversas condições musculoesqueléticas e oferece alívio da dor e melhora da função quando aplicada como tratamento independente em comparação com a ausência de qualquer tipo de tratamento.

Gondim (2017), conclui seu trabalho dizendo que a massagem é uma ferramenta terapêutica valiosa para portadores de fibromialgia, e mostra seu impacto na melhoria do quadro algico, enfatizando que o relaxamento fornecido pelas técnicas atua diretamente no reequilíbrio do organismo reduzindo as contraturas musculares, o estresse a ansiedade e consequentemente a dor. Destaca ainda que a tensão muscular é uma das características da fibromialgia, por isso ela contribui para a exacerbação da dor, e a massoterapia ajuda a aliviar essa tensão, diminuindo a necessidade de analgésico e proporciona bem-estar

3.2.17 Técnicas Orientais de Massagem

Esse conteúdo que era ministrado junto com as Técnicas Clássicas e Modernas de Massagem, ao final do semestre, após todas as modalidades clássicas e estéticas terem sido estudadas e os alunos já se encontravam cansados de muitos conteúdos.

O estudo das Técnicas Orientais de Massagem é bem amplo e totalmente diferente dos conceitos ocidentais de saúde, enquanto os métodos ocidentais frequentemente focam na anatomia e na fisiologia de maneira isolada, as abordagens orientais apresentam uma visão que busca um entendimento integral dos fenômenos e incorpora elementos que compartilham a interconexão entre mente, corpo e espírito, enfatizando a importância do equilíbrio energético e do bem-estar.

Para Donatelli (2022), a Medicina Tradicional Chinesa fundamenta-se nos princípios do taoísmo, seguindo um ponto de vista holístico que estabelece uma ligação recíproca para as manifestações do organismo. Ele também enfatiza que o diagnóstico é alcançado através da interdependência entre os sinais orgânicos e o estado geral do paciente, colocando em primeiro plano uma visão integrada em vez de sintomas isolados para que se possa compreender a natureza e a origem dos desequilíbrios. Ele ainda relata que os sinais, sintomas e manifestações clínicas são vistas como reflexos do interior, e abrange tanto os aspectos fisiológicos quanto os comportamentais e por isso que nessa perspectiva a avaliação do estado emocional do paciente é considerado uma parte importantíssima no exame clínico.

Esse conteúdo inclui práticas que não são comuns na medicina ocidental, pois pertence a medicina tradicional chinesa. Eles entendem que o corpo é um sistema interligado e que a circulação de energia (QI) é feita através dos meridianos energéticos percorrendo o corpo em um ciclo que se repete a cada vinte quatro horas, e através dessa circulação energética compreendem que existe pontos específicos para promover a saúde e o equilíbrio. Simão (2018), define os meridianos como canais que conectam os órgãos internos aos tecidos e através deles são transportadas substâncias essenciais, incluindo a energia. Esses canais regulam o funcionamento de cada parte do corpo por onde circulam e sua interação assegura o equilíbrio energético do organismo, promovendo uma comunicação saudável entre todos

Ao introduzir essas práticas, os alunos têm a oportunidade de expandir suas competências além das abordagens convencionais. Eles aprenderão a aplicar técnicas específicas que promovem o bem-estar geral, tratando não apenas os sintomas físicos, mas também abordando os aspectos emocionais e energéticos do indivíduo. Esse aprendizado permite que eles ofereçam uma abordagem

terapêutica mais completa e integrativa em suas futuras práticas profissionais, atendendo de forma mais abrangente às necessidades específicas de seus pacientes.

3.2.18 Técnicas de Massagem para Estética

Essas técnicas também eram vistas dentro da disciplina de técnicas clássicas e modernas de massagens, estavam incluídas dentro das modalidades. Acontece que essa abordagem não era contínua, existia uma fragmentação, pois os conteúdos de estética se intercalavam com outras modalidades, como por exemplo os alunos estudavam massagem modeladora, e logo depois massagem desportiva, e após massagem facial. Dessa forma os conteúdos acabam se misturando muito ao longo do semestre o que dificultava a assimilação e a continuidade do aprendizado específico para elaboração de um tratamento voltado para a estética.

Segundo Matielo (2021), para elaborar um plano de tratamento estético corporal precisa de muita atenção do profissional. Por isso antes de começar os protocolos, é importante realizar uma "entrevista" com o paciente, utilizando a ficha de anamnese já que todo tratamento estético impacta no funcionamento do organismo do paciente. Ele também afirma que devemos conhecer seu histórico clínico e seus hábitos diários, pois a ausência de uma avaliação criteriosa pode resultar em diversas intercorrências, e inclusive a ineficácia dos protocolos de tratamento aplicados.

Com a implementação de uma nova disciplina dedicada exclusivamente às técnicas de massagem para estética, os alunos poderão entender mais profundamente esse universo já que será visto continuamente toda semana. Dessa forma essa disciplina será estruturada para fornecer uma formação abrangente e focada nas necessidades da massagem estética, já que ela traz um enfoque especializado para esses protocolos de tratamento. Isso permite que os alunos desenvolvam habilidades específicas e avançadas nessa área e oferece um currículo contínuo e coerente, sem a fragmentação que ocorria anteriormente, facilitando a compreensão e a retenção desses conhecimentos. Também garante um equilíbrio entre a teoria e a prática, permitindo que os alunos entendam não apenas como realizar as técnicas, mas também os fundamentos teóricos que as sustentam.

O conteúdo da disciplina inclui técnicas específicas para o tratamento estético e todas focadas em melhorar a aparência e a saúde da pele e do corpo. A disciplina também aborda diferentes técnicas de massagem estética para criar protocolos de tratamento personalizados e

eficazes, além de abordar a utilização dos produtos cosméticos em tratamentos estéticos, como os óleos essenciais e os cremes específicos.

De acordo com Simão (2018), a principal responsabilidade do profissional é promover a autoestima dos indivíduos, sempre considerando a relevância da saúde e da qualidade de vida ao longo desse processo. Lopes (2017) também relata que as disfunções estéticas podem levar a uma diminuição da autoestima e impactar negativamente as relações psicossociais, afetando a saúde física e mental das pessoas. Dessa forma espera-se que os alunos desenvolvam uma compreensão clara e integrada das diferentes técnicas e suas aplicações específicas, sendo capazes de criar e implementar protocolos de tratamento voltados para a valorização e a confiança que uma pessoa pode ter de si própria, elevando assim o padrão da educação oferecida, pois os alunos serão capazes de oferecer serviços estéticos de alta qualidade para atender às necessidades dos clientes com competência e confiança.

4 METODOLOGIA

A metodologia deste trabalho baseia-se em uma abordagem qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, com ênfase na análise bibliográfica e documental. O propósito é desenvolver um recurso didático integrado e acessível, voltado à formação e qualificação profissional em massoterapia, contemplando as disciplinas *Fundamentos de Técnicas para Massagem*, *Técnicas Clássicas e Modernas de Massagem*, *Técnicas Orientais de Massagem* e *Técnicas de Massagem para Estética*. A seguir, detalham-se os métodos e procedimentos adotados.

4.1 TIPO DE PESQUISA

Esta pesquisa caracteriza-se como aplicada, pois busca gerar um produto educacional concreto, um recurso didático integrado para o ensino de massoterapia, com impacto direto na prática pedagógica e na formação profissional.

4.2 NATUREZA DA PESQUISA

A pesquisa possui natureza qualitativa, fundamentada na análise de documentos, referenciais teóricos e materiais didáticos relacionados à massoterapia. Essa abordagem permitiu

uma interpretação crítica dos conteúdos já consolidados, evidenciando lacunas que subsidiaram a construção de um recurso didático atualizado e adequado ao contexto do Curso Técnico em Massoterapia.

4.3 DESIGN DA PESQUISA

O design da pesquisa foi descritivo e exploratório, distribuído nas seguintes etapas principais: levantamento bibliográfico, desenvolvimento do recurso didático e apresentação do recurso. A seguir, descrevem-se detalhadamente os métodos e procedimentos adotados em cada uma dessas etapas.

4.3.1 Levantamento Bibliográfico

4.3.1.1 *Pesquisa Documental:*

A pesquisa documental foi realizada com o objetivo de compreender os principais conteúdos abordados na área de Massoterapia para construção de um material didático simplificado que atendesse ao curso médio/ técnico em massoterapia.

4.3.1.2 *Revisão de Literatura:*

A revisão de literatura foi baseada em livros, artigos científicos, teses e dissertações, bem como em publicações de órgãos oficiais. Esta etapa identificou as lacunas existentes nos materiais didáticos atuais e as melhores práticas adotadas na formação de massoterapeutas.

4.3.2 Desenvolvimento do Recurso Didático

4.3.2.1 *Elaboração do Conteúdo*

Com base na análise documental e na revisão de literatura, foi elaborada uma cartilha simplificada que atende às disciplinas de: “Fundamentos de Técnicas para Massagem, Técnicas Clássicas e

Modernas de Massagem, Técnicas Orientais de Massagem, Técnicas de Massagem para Estética” do curso Médio/Técnico em Massoterapia.

4.3.2.2 Construção do Recurso Didático

A cartilha foi desenvolvida de forma a integrar teoria e prática, com linguagem acessível e recursos ilustrativos, visando tornar o processo formativo mais abrangente e eficaz.

4.4 MÉTODO DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada por meio da análise documental e bibliográfica utilizando materiais didáticos já utilizados, referenciais teóricos da área e documentos institucionais para fundamentar o desenvolvimento do recurso didático. Este método possibilitou uma compreensão profunda dos conteúdos e práticas educacionais existentes, bem como a identificação de lacunas e oportunidades de melhoria.

4.5 ANÁLISE DE DADOS

A análise de dados neste estudo foi realizada com base em leituras detalhadas das apostilas e materiais didáticos utilizadas nas disciplinas *Fundamentos de Técnicas para Massagem, Técnicas Clássicas e Modernas de Massagem, Técnicas Orientais de Massagem e Técnicas de Massagem para Estética* que compõe a matriz curricular de cursos técnicos em massoterapia. Como exemplo de referência, foram considerados documentos utilizados no estado do Ceará. Além disso, foram examinados livros, artigos científicos e documentos institucionais relacionados ao currículo e às práticas pedagógicas do curso, de modo a identificar lacunas e potencialidades aplicáveis a diferentes contextos educacionais.

As informações foram organizadas em categorias temáticas, conteúdos abordados, clareza conceitual, linguagem, atualização e aplicabilidade, o que possibilitou evidenciar limitações relacionadas à acessibilidade dos materiais e integração dos conteúdos.

Essas constatações serviram de base para a elaboração do recurso didático proposto, estruturado de modo a responder às necessidades detectadas e contribuir para a formação de profissionais mais qualificados na área de massoterapia.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O produto educacional resultante foi uma cartilha educativa intitulada: “A Importância do Conhecimento sobre Massagem. Algumas Modalidades para Iniciantes”, composta por 22 páginas em formato A4, feita no canva, orientada a leigos e estudantes de massoterapia.

A combinação de imagens ilustrativas/representativas combinadas a elementos gráficos produziu uma redundância benéfica. A imagem principal foi inserida em um círculo padronizado que fornece um modelo visual da técnica, enquanto os elementos gráficos se espalham pelas páginas reforçando a memorização. Cada página mantém a mesma arquitetura gráfica, distribuídos delicadamente para criar a identidade própria de cada técnica. Essa estratégia de multimodalidade está alinhada às recomendações de Schubbe (2020) para materiais de promoção da saúde, pois diversifica canais de processamento da informação sem sobrecarregar o leitor.

A cartilha contém frases curtas e um vocabulário compatível com o Ensino Médio, assegurando que leitores leigos compreendam facilmente o conteúdo. Sua versão final organiza-se assim: primeiro, a capa institucional, com tipografia de alto contraste e uma imagem temática de massagem que estabelece associação imediata ao assunto; em seguida, a apresentação, onde se explicitam objetivos, público-alvo e o vínculo do material com o Mestrado Profissional em Ensino em Saúde; depois, a seção de benefícios, que sintetiza em bullet points ilustrados sete ganhos fisiológicos e psicológicos da massagem e por fim, um guia de quinze modalidades, dentre elas, Sueca, Quick Massage, Neuromuscular, Modeladora, Drenagem Linfática, Desportiva, Shantala, Havaiana, Bambuterapia, Pedras Quentes, Candle Massage, Pindas Chinesas, Reflexologia Podal, Shiatsu e Ayurvédica, em que cada técnica ocupa uma página com especificações essenciais e imagens ilustrativas que facilitam a visualização dos procedimentos.

A cartilha adota a lógica de uma cor por modalidade para sinalização e navegação. As cores foram selecionadas com base em princípios de cromoterapia ou por estarem vinculados ao efeito terapêutico percebido. De acordo com Mayer (2015), o emprego de cores temáticas mostra-se eficaz como estratégia de sinalização cognitiva, pois os leitores identificam rapidamente cada técnica, reduzindo a carga de busca e favorecendo a memorização mais rápida das informações.

No caso da massagem sueca, uma das modalidades mais conhecidas e amplamente praticadas em todo o mundo, foi utilizado o tom de bege por ser uma cor suave, terrosa e neutra. Essa cor não sobrecarrega os sentidos e está associada ao centramento e a simplicidade. Ela promove

uma sensação de tranquilidade, o que é essencial em um ambiente de massagem pois favorece o equilíbrio entre suavidade e aconchego, criando uma atmosfera acolhedora e serena.

A Quick Massage é realizada em cadeiras específicas, e foi desenvolvida para proporcionar relaxamento e alívio muscular de forma rápida (Simão, 2018). Para ilustrar essa modalidade na cartilha, escolhemos um tom suave de verde, reconhecido por sua qualidade refrescante que evoca a sensação de renovação e frescor. Assim como a natureza, que promove o alívio das tensões de forma natural, a massagem também oferece um alívio rápido e restaurador. Ao observar essa cor na cartilha, você pode imaginar o efeito calmante e revigorante da massagem, criando uma conexão com um ambiente natural e saudável, propício ao bem-estar e à revitalização do corpo e da mente.

A massagem neuromuscular é uma técnica terapêutica focada no tratamento de dores musculares e na maioria das vezes envolve a aplicação de pressão nos pontos de gatilho, o que pode causar dor ou desconforto (Johnson, 2021). Nessa modalidade foi utilizado um tom suave de verde-menta, pois transmite calma o que ajuda a suavizar a percepção visual do conteúdo, criando um ambiente mais tranquilo e acolhedor. Essa cor auxilia na redução da ansiedade do leitor e promove uma sensação de segurança, essencial para a compreensão de técnicas que podem parecer intimidadoras.

A massagem modeladora é uma modalidade estética que visa modelar o contorno corporal, reduzir medidas e melhorar a aparência da celulite. (Borges, 2006). O amarelo está associado ao otimismo e ao bem-estar. A massagem modeladora, ao proporcionar resultados visíveis, pode aumentar a autoestima e a confiança, dessa forma ao ver essa cor, o leitor é convidado a associar a técnica aos resultados positivos, ajudando a criar uma associação visual com os benefícios estéticos.

A drenagem linfática é uma técnica delicada, e para representá-la na cartilha, foi escolhido um tom suave de azul, devido às suas propriedades calmantes e à associação com a água, elemento fundamental na drenagem linfática. A técnica tem como objetivo melhorar o fluxo de líquidos pelo corpo e facilitar a eliminação das toxinas acumuladas (Guirro, 2010). O uso dessa cor simboliza, de maneira visual, o movimento dos fluidos pelo corpo, refletindo o processo natural de desintoxicação promovido pela drenagem linfática.

A massagem desportiva é uma técnica terapêutica projetada especificamente para atender às necessidades de atletas e pessoas que praticam atividades físicas com regularidade (McGillicuddy, 2012). Para representar essa técnica na cartilha, escolhemos esse tom de verde vibrante que proporciona a sensação de equilíbrio, ajudando a estabilizar a musculatura e o sistema nervoso, fundamentais para a recuperação após exercícios.

A Massagem Shantala é de origem indiana realizada em bebês e crianças, com o objetivo de promover o relaxamento e fortalecer o vínculo afetivo entre o bebê e os pais (Cruz, 2011).

Para representar essa prática na cartilha, foi escolhido um tom suave de rosa, pois está frequentemente associada ao amor, carinho e afeto. O rosa simboliza o laço emocional, ao observar essa cor, os leitores podem visualizar essa conexão e a tranquilidade promovida durante a massagem, criando um ambiente acolhedor que reforça o carinho e a proximidade entre o bebê e os pais.

A Massagem Havaiana é baseada na filosofia onde se acredita que a energia vital deve fluir livremente pelo corpo para garantir saúde e bem-estar (Stone, 2010). Para representar essa modalidade, foi escolhido um tom de azul turquesa vibrante, que remete ao mar tranquilo e cristalino representando a fluidez da energia que percorre o corpo durante a massagem. Assim como as ondas do mar, que renovam e purificam a Massagem Havaiana busca desbloquear o fluxo de energia vital, restaurando o equilíbrio físico e emocional. Ao visualizar essa cor, os leitores podem imaginar o alívio e a renovação que essa massagem proporciona, criando uma conexão visual com o poder calmante e restaurador do mar.

A massagem com bambu é uma modalidade que utiliza hastes de bambu para massagear diversas áreas do corpo. (Caivi, 2009). Para a cartilha foi escolhido o tom de verde amarelado que é inspirado nas tonalidades naturais do bambu e da vegetação. O bambu é um símbolo de força e flexibilidade, e sua utilização na massagem remete à capacidade da planta de se adaptar e crescer em diversas condições. Ao escolher essa cor, a cartilha busca transmitir visualmente a conexão com o poder do bambu, um recurso natural que promove o equilíbrio, o bem-estar físico e uma sensação de harmonia com o meio ambiente.

A massagem com pedras quentes é uma técnica terapêutica que combina o uso de pedras naturais aquecidas com manobras de massagem (Barroco, 2018). Para a cartilha foi escolhido um tom vibrante de laranja dourado que faz referência ao calor das pedras e à sensação de relaxamento profundo proporcionada pela massagem. Essa cor estimula o otimismo, a vitalidade e o bem-estar, dessa forma reflete a harmonia e o impacto positivo da técnica sobre o corpo e a mente.

A Candle Massage é uma técnica que combina o aroma e o calor suave da cera derretida com manobras relaxantes de massagem. Para representar essa modalidade na cartilha, foi escolhido um tom quente e dourado de amarelo, que evoca a ideia de iluminação e clareza, ao mesmo tempo em que remete à suavidade e ao calor reconfortante da vela. Esse tom de amarelo também possui propriedades energizantes e estimulantes, refletindo a capacidade da massagem de ativar os

sentidos. Além disso, a técnica envolve o olfato, com os aromas das velas, proporcionando uma experiência sensorial completa que integra o calor, o toque e o cheiro, criando um ambiente de relaxamento profundo e prazer.

A massagem com pindas chinesas utiliza pequenos sacos de tecido preenchidos com ervas medicinais, óleos essenciais e especiarias, que são aquecidos e utilizados em massagens terapêuticas. (Simão, 2018) Para representar essa técnica na cartilha, foi escolhido um tom suave de pêssego, que foi cuidadosamente selecionado devido às suas qualidades relaxantes, acolhedoras e restauradoras, que se alinham perfeitamente com os benefícios dessa massagem. Ao visualizar essa cor, os leitores podem associá-la à sensação de alívio e bem-estar que a massagem com pindas oferece.

A reflexologia podal é uma modalidade que utiliza a aplicação de pressão em pontos específicos dos pés, conhecidos como zonas reflexas, que correspondem a órgãos, glândulas e sistemas do corpo. (Simão, 2018) Para a cartilha foi escolhido um tom suave de lilás, que de acordo com a cromoterapia, está associada à espiritualidade, ao autoconhecimento e ao equilíbrio energético. Na reflexologia podal, a técnica não só melhora a saúde física, mas também ajuda a liberar bloqueios energéticos, favorecendo o fluxo de energia pelo corpo. A cor lilás simboliza visualmente esse fluxo de energia e a restauração do equilíbrio interno, aspectos centrais da prática.

O Shiatsu é uma técnica de massagem baseada nos princípios da medicina tradicional chinesa que busca equilibrar o fluxo de energia vital (Ki) ao longo dos meridianos do corpo, promovendo saúde física, mental e emocional. (Martins, 2014). Para representar essa técnica na cartilha, foi escolhida um tom suave de azul devido às suas associações com equilíbrio, relaxamento e clareza. Esse tom simboliza a restauração do fluxo energético e o alívio das tensões, aspectos centrais da prática. Ao visualizar essa cor, os leitores podem associá-la ao processo de relaxamento, equilíbrio e bem-estar promovido pelo Shiatsu, criando uma conexão visual com os benefícios terapêuticos dessa técnica.

A análise da presente cartilha evidencia sua relevância enquanto instrumento educativo de divulgação e compreensão das diferentes modalidades de massagem, suas técnicas, benefícios e aplicações na promoção da saúde integral. Como produto de uma dissertação, sua estrutura e conteúdo demonstram uma abordagem multidisciplinar que integra conhecimentos de anatomia, fisiologia, medicina tradicional e terapias complementares, buscando oferecer um panorama abrangente e acessível ao público leigo e iniciantes na área de massoterapia.

Essa cartilha cumpriu seu papel ao ilustrar a diversidade de técnicas, incluindo massagens terapêuticas, relaxantes, estéticas, de promoção do bem-estar e cuidado infantil, reforçando a importância do toque consciente, da técnica adequada e do conhecimento anatômico para potencializar os benefícios da massagem. Ademais, evidencia-se que o material promove uma compreensão integrada do impacto emocional, físico e energético das diferentes modalidades, reconhecendo a massagem como uma ferramenta para o fortalecimento do vínculo corpo-mente e o estímulo ao autocuidado.

Portanto, essa cartilha apresenta-se como uma ferramenta de fácil compreensão, capaz de democratizar o acesso ao conhecimento sobre massoterapia e suas aplicações, contribuindo para a formação de uma cultura de autocuidado, valorização do toque terapêutico e respeito às especificidades de cada técnica. Assim, ela atende às expectativas de disseminação de práticas saudáveis e integrais, alinhadas às tendências contemporâneas de promoção de saúde e bem-estar.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo principal o desenvolvimento de um recurso didático integrado e acessível, com o intuito de aprimorar a formação profissional em saúde e contribuir para a excelência na prática da massoterapia, impactando positivamente os serviços prestados à sociedade. A dissertação foi estruturada para abordar os principais conteúdos e técnicas essenciais no campo da massoterapia, com ênfase na construção de um material que favorecesse tanto o aprendizado teórico quanto a prática, por meio de uma cartilha didática.

O objetivo geral deste trabalho foi alcançado com êxito, ao se desenvolver um recurso didático representado por esta cartilha como uma estratégia eficiente de educação em saúde, especialmente voltada para leigos, estudantes iniciantes e em formação na área da massoterapia. Sua estrutura textual clara, organizada por tópicos e apoiada por imagens ilustrativas, favorece a assimilação do conteúdo, tornando o aprendizado mais acessível e menos intimidante. A linguagem simplificada e objetiva, aliada à apresentação de conceitos e benefícios, possibilita uma compreensão rápida e eficaz das diferentes modalidades de massagem, promovendo o interesse e a motivação do leitor.

Também foi proposto o objetivo de compreender os principais conteúdos abordados em cursos técnicos de massoterapia. Esse objetivo foi plenamente alcançado por meio da análise da matriz curricular e das disciplinas técnicas que estruturam a formação, tais como *Fundamentos de*

Técnicas para Massagem, Técnicas Clássicas e Modernas de Massagem, Técnicas Orientais de Massagem e Técnicas de Massagem para Estética. A revisão bibliográfica e a pesquisa documental contribuíram para uma compreensão aprofundada das técnicas e fundamentos da área, permitindo identificar aspectos essenciais da prática e da teoria que deveriam compor o recurso didático.

Em continuidade, o objetivo de desenvolver um roteiro para a construção da cartilha também foi atingido. A partir dos conteúdos analisados nessas disciplinas, foi possível estruturar um material claro e acessível, que organiza as modalidades de massagem mais utilizadas e suas aplicações terapêuticas. Como resultado, a cartilha assume o papel de guia prático e informativo, capaz de apoiar o processo de ensino-aprendizagem e de tornar a formação mais dinâmica e eficaz. Analisar os materiais didáticos existentes na área para aprimoramento e construção da proposta:

O objetivo de analisar os materiais didáticos existentes na área também foi alcançado, permitindo identificar lacunas e possibilidades de aprimoramento. A partir dessa análise, a cartilha foi desenvolvida com uma abordagem mais acessível e integrada dos conceitos de massoterapia, de modo a atender diferentes perfis de estudantes. Sua proposta de valor está em poder ser utilizada tanto por iniciantes quanto por alunos que já possuem conhecimento prévio na área, oferecendo um conteúdo pedagógico diversificado e de fácil compreensão.

Dessa forma, a cartilha desenvolvida neste estudo se apresenta como um recurso fundamental para a formação de profissionais em massoterapia, aplicável a instituições que ofertam cursos técnicos em diferentes regiões do país. Sua relevância está na capacidade de articular conhecimentos teóricos e práticos, proporcionando aos estudantes uma experiência formativa mais dinâmica e eficaz. Além disso, o material reflete a necessidade de atualização dos recursos didáticos, em consonância com as demandas contemporâneas da formação profissional na área da saúde e do bem-estar.

A cartilha não deve ser vista apenas como um material de apoio, mas como uma ferramenta pedagógica estratégica, que contribui para a qualificação de profissionais preparados para lidar com os desafios do setor de saúde e bem-estar. Ao favorecer a aprendizagem das técnicas de massoterapia, também promove o cuidado integral com o corpo e a mente, alinhando-se aos princípios de saúde e qualidade de vida valorizados pela sociedade atual.

Em síntese, o trabalho atingiu satisfatoriamente todos os objetivos propostos, culminando na criação de um recurso didático inovador, acessível e eficaz, que facilita o ensino e a aprendizagem das técnicas de massoterapia. A cartilha destaca-se por sua clareza, organização e aplicabilidade, consolidando-se como um instrumento pedagógico relevante para a formação de profissionais

competentes, éticos e preparados para oferecer serviços de qualidade e contribuir para a promoção da saúde e do bem-estar em âmbito nacional.

REFERÊNCIAS

- BALL, D. L.; COHEN, D. K. Reforma pelo livro: qual é — ou pode ser — o papel dos materiais curriculares na aprendizagem do professor e na reforma instrucional? *Educational Researcher*, v. 25, n. 9, p. 6-14, 1996. DOI: <https://doi.org/10.3102/0013189X025009006>. Acesso em: 19 jul. 2024.
- BARACHO, M. das G.; MOURA, D. H.; PEREIRA, U. Á.; SILVA, A. F. Algumas reflexões e proposições acerca do ensino médio integrado à educação profissional técnica de nível médio. In: *Ensino médio integrado à educação profissional: integrar para quê?* Brasília: MEC, 2006.
- BARROCO, C. A.; TOMBI, E. C. N. de A. Terapias alternativas em estética. Porto Alegre: SAGAH, 2018. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788595027633/pageid/1>. Acesso em: 02 jun. 2024.
- BESSA, V. A. L.; BESSA, M. F. de S. Massoterapia com bolas: história e técnica de aplicação. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, ano 4, ed. 10, v. 2, p. 5-15, 2019. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/massoterapia-com-bolas>. Acesso em: 23 fev. 2024.
- BERGER, C. *Ho'oponopono: a antiga prática havaiana da gratidão e do perdão*. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2020.
- BERVOETS, D. C.; LUIJSTERBURG, P. A.; ALESSIE, J. J.; et al. A massoterapia traz benefícios de curto prazo para pessoas com distúrbios musculoesqueléticos comuns em comparação com nenhum tratamento: uma revisão sistemática. *Journal of Physiotherapy*, v. 61, p. 106–116, 2015.
- BOIGEY, M. *Manual de massagem*. 5. ed. São Paulo: Masson, 2022.
- BORGES, F. S. *Modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas: dermato-funcional*. São Paulo: Phorte, 2006.
- BRASIL. Lei nº 13.722, de 4 de outubro de 2018. Lei Lucas. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 2, col. 1, 4 out. 2018.
- BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 23 dez. 1996. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm. Acesso em: 2 jun. 2025.
- BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília: Senado Federal, Centro Gráfico, 1988. 292 p. Disponível em: <https://portal.stf.jus.br/constituicaosupremo/artigo.asp?abrirBase=CF&abrirArtigo=205#:~:text=A>

[%20educa%C3%A7%C3%A3o%2C%20direito%20de%20todos,sua%20qualifica%C3%A7%C3%A3o%20para%20o%20trabalho.&text=Lei%20n%C2%BA%2014.172%2C%20de%2010%20de%20junho%20de%202021](#). Acesso em: 21 abr. 2024.

CAGNASSI, T.; SILVA, L. S.; SILVA, T. B. F. Benefícios da massagem relaxante no corpo e associações com práticas integrativas: revisão de literatura. *Revista Saúde em Foco*, ed. 15, p. 540-548, 2023. Disponível em: <http://unisepe.com.br> (arquivo: *Revisão de artigo - Benefícios da massagem relaxante.docx*). Acesso em: 17 mar. 2024.

CANAAN, R.; et al. Shantala e os benefícios para desenvolvimento físico, emocional e comportamental dos bebês. *Revista Pró-UniverSUS*, v. 12, n. 2 (Edição Especial), p. 53-57, 2021. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/2657>. Acesso em: 20 jun. 2024.

CANNECCHIA, M. C.; LOPES, D.; COELHO, A.; DINAMARKE, K.; TALHATI, F. Benefícios da massagem relaxante para o homem da atualidade. *Revista Pesquisa e Ação*, v. 5, n. 1, p. 46-49, 8 jun. 2019.

CAMPOS, B. C. P.; CAMPOS, T. C. P.; TANAKA, C.; CAROMANO, F. A. Ensino de massoterapia: habilidades envolvidas na relação fisioterapeuta-paciente. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 16, n. 1, p. 16-21, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1809-29502009000100004>. Acesso em: 19 mar. 2024.

CARVALHO, A. M. P.; PORTO, L. T. Desafios para a atualização curricular nos cursos técnicos integrados ao ensino médio. *Revista Brasileira de Educação Profissional e Tecnológica*, v. 2, n. 1, p. 51-70, 2019.

CARVALHO, R. J.; ALMEIDA, M. A. P. T. Efeitos da massoterapia sobre o sistema imunológico. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, v. 12, n. 40, 2018. DOI: <https://doi.org/10.14295/online.v12i40.1118>. Acesso em: 20 jun. 2024.

CASSAR, M.-P. *Manual de massagem terapêutica*. 1. ed. São Paulo: Manole, 2001.

CEARÁ. Secretaria da Educação. *Oferta de cursos*. Fortaleza, 2022. Disponível em: <https://educacaoprofissional.seduc.ce.gov.br/oferta-de-cursos-2022/>. Acesso em: 2 jun. 2025.

CEARÁ. Secretaria da Educação. *Plano de curso de Massoterapia: atualização 2015*. Fortaleza: SEDUC, 2015. Disponível em: https://storage.seduc.ce.gov.br/educacaoprofissional/wp-content/uploads/2023/05/23212726/MASSOTERAPIA_Plano_de_Curso_atualizacao_2015-1.pdf. Acesso em: 2 jun. 2025.

CEZIMBRA, M. *Bem-estar na palma das mãos: a cultura da massagem do oriente ao ocidente*. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2009.

COSTA, P. F. F.; MACHADO, L. R. de S. Referências históricas e teóricas para a análise crítica da produção do conhecimento no Brasil sobre currículo integrado e ensino médio integrado. *Revista Trabalho Necessário*, v. 18, n. 35, p. 124-147, 2020.

CRUZ, C. M. V.; CAROMANO, F. A. *Como e por que massagear o bebê: do carinho às técnicas e fundamentos*. Barueri: Manole, 2011. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520443729/pageid/5>. Acesso em: 20 jun. 2024.

DONATELLI, S. *Caminhos de energia: atlas dos meridianos e pontos para massoterapia e acupuntura*. 2. ed. Rio de Janeiro: Roca, 2022.

FERRAZ, J. A.; BERGAMINI, M. C. P. *Massoterapia: princípios e práticas orientais e ocidentais*. São Paulo: Senac, 2021.

FREIRE, P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 48. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2014.

FRITZ, S. *Fundamentos da massagem terapêutica*. 2. ed. São Paulo: Manole, 2002.

GEOVANINI, F.; GEBRAN, F.; LOPES, G. K.; et al. Riscando os excessos: o registro do que nos contam os doentes pela semiologia e pela medicina narrativa. *Diversitates International Journal*, v. 13, n. 2, p. D01-D10, 2021. DOI: 10.53357/DKBC4956. Acesso em: 26 fev. 2024.

GONDIM, S. S.; ALMEIDA, M. A. P. T. Os efeitos da massagem terapêutica manual em pacientes com a síndrome da fibromialgia. *Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, v. 12, n. 39, p. 336-354, 2017. ISSN 1981-1179. DOI: <https://doi.org/10.14295/idonline.v12i39.994>.

GOVINDAN, S. V. *Massagem terapêutica para doenças das áreas vitais: tratamento marma*. 1. ed. São Paulo: Madras, 2009.

GUIRRO, E.; GUIRRO, R. *Fisioterapia dermatofuncional: fundamentos, recursos, patologias*. 3. ed. São Paulo: Manole, 2010.

JARMEY, C. *Shiatsu*. Revisão científica: Cristiane Dias Elias. Tradução: Dayse Batista. Barueri: Manole, 2010. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520459744/pageid/4>. Acesso em: 23 jun. 2024.

JOHNSON, J. *Liberção de tecidos moles e de pontos-gatilho*. Tradução: Maiza Ritomy Ide. 2. ed. Barueri: Manole, 2021. Disponível em:

[https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555764888/epubcfi/6/8\[%3Bvnd.vst.idref%3Dcopyright\]!/4/2/38/8/1:11\[%20Ja%2Cne\]](https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555764888/epubcfi/6/8[%3Bvnd.vst.idref%3Dcopyright]!/4/2/38/8/1:11[%20Ja%2Cne]). Acesso em: 17 jun. 2024.

KAMONSEKI, D. H.; et al. *Técnicas manuais para dor miofascial e ponto gatilho*. São Paulo, 2011. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Danilo-Kamonseki/publication/320908509_Tecnicas_manuais_para_dor_miofascial_e_ponto_gatilho_Manual_techniques_for_the_myofascial_pain_and_trigger_point/links/5a01d6260f7e9bfd74604f22/Tecnicas-manuais-para-dor-miofascial-e-ponto-gatilho-Manual-techniques-for-the-myofascial-pain-and-trigger-point.pdf. Acesso em: 20 jun. 2024.

KIT, W. K. *Chi kung (Qigong): para a saúde e a vitalidade*. 3. ed. São Paulo: Pensamento, 2008. 114 p.

KORBEL, V.; PAULUS, M. As práticas de ensino impactam as habilidades socioemocionais. *Education Economics*, v. 26, p. 337-355, 2017. DOI: <https://doi.org/10.2139/ssrn.2990770>. Acesso em: 19 jul. 2024.

KUREBAYASHI, L. F. S.; GNATTA, J. R.; KUBA, G.; GIAPONESI, A. L. L.; SOUZA, T. P. B.; TURRINI, R. N. T. Massage and Reiki to reduce stress and improve quality of life: a randomized clinical trial. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 54, e03612, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018059103612>.

LIMONGI-FRANÇA, A. C.; RODRIGUES, A. L. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. 4. ed., 6. reimpr. São Paulo: Atlas, 2013. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788522464517/pageid/4>. Acesso em: 31 maio 2024.

LOPES, F. M. *Introdução e fundamentos da estética e cosmética*. Porto Alegre: SAGAH, 2017. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788595022208/pageid/1>. Acesso em: 1 jun. 2024.

LOPES, J. P. M. *O componente curricular de Arte/Música na Educação Profissional: a visão do docente a respeito do currículo dos cursos técnicos integrados ao Ensino Médio dos Institutos Federais*. 2018. 307 f. Tese (Mestrado e Doutorado em Música) – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2018.

LOPES, M. T. P.; POMPEU, G. T. *Massagem: fundamentos, técnicas e aplicações*. São Paulo: Manole, 2015.

MACHADO, A. T. O. M.; et al. Benefícios da massagem modeladora na lipodistrofia localizada. *Id on Line – Revista de Psicologia*, v. 11, n. 35, p. 542-553, 2017. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/741/1063>. Acesso em: 20 jun. 2024.

MARINO, M. I.; DAMBRY, W. G. *Corpo e Ayurveda: fundamentos ayurvédicos para terapias manuais e de movimento*. São Paulo: Summus Editorial, 2012. 304 p.

MARTINS, E. I. S.; LEONELLI, L. B. *A prática do shiatsu: na visão tradicionalista chinesa*. 2. ed. São Paulo: Roca, 2014. Disponível em: [https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/978-85-412-03401/epubcfi/6/10\[%3Bvnd.vst.idref%3Dcopy\]!/4/34/1:20\[339%2C-5\]](https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/978-85-412-03401/epubcfi/6/10[%3Bvnd.vst.idref%3Dcopy]!/4/34/1:20[339%2C-5]). Acesso em: 23 jun. 2024.

MATIELLO, A. A.; et al. *Procedimentos em estética corporal*. Revisão técnica: Amanda Godoy da Silva. Porto Alegre: SAGAH, 2021. ISBN 978-65-5690-001-8. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786556900018/pageid/1>. Acesso em: 1 jun. 2024.

MCGILLICUDDY, M. *Massagem para o desempenho esportivo* [recurso eletrônico]. Tradução: Pablo Nunes Ribeiro. Revisão técnica: Débora Grace Otten Schnarndorf. Porto Alegre: Artmed, 2012. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788536327716/pageid/1>. Acesso em: 17 jun. 2024.

MAYER, R. E. *Aprendizagem multimídia*. Tradução: Izabel Petry da Silva. Porto Alegre: Penso, 2015. Disponível em: catálogo da Editora Penso. Acesso em: 30 maio 2025.

NIEL-ASHER, S. *Pontos-gatilho: uma abordagem concisa*. Barueri: Manole, 2008.

OLIVEIRA, J. L. O aprendizado da anamnese e sua avaliação no curso de Medicina: uma contribuição ao debate. 2021. Dissertação (Mestrado em Educação e Docência) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2021. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/43918/3/JulianaLOliveira%20%20Dissertac%cc%a7a%cc%83o_removed.pdf. Acesso em: 26 fev. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Constituição da Organização Mundial da Saúde*. Genebra: OMS, 1948. Disponível em: <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>. Acesso em: 28 abr. 2024.

PRETI, O. *Produção de material didático impresso: orientações técnicas e pedagógicas*. Cuiabá: Edu UFMT, 2010.

ROBERTS, L. Pôster presentation: investigar os efeitos da aplicação de diferentes níveis de pressão de massagem na tensão muscular. In: *American Massage Therapy Association National Convention*, Nashville, TN, 2004. Comunicação oral.

RODRIGUES, E. V.; DENTZ, V. V.; CORREIO, E. D. A formação em massoterapia na educação profissional e tecnológica, público federal de Curitiba (ET-UFPR/IFPR): uma análise documental dos 20 anos da oferta de cursos. *Revista Brasileira de Educação Profissional e Tecnológica*, v. 1,

p. 1-15, 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/.../A-TRAJETORIA-DA-AREA-DE-FORMACAO-EM-MASSOTERAPIA-NO-IFPR>. Acesso em: 19 mar. 2024.

SEGALL, A. Revisitando o conhecimento pedagógico do conteúdo: a pedagogia do conteúdo / o conteúdo da pedagogia. *Revista Ensino e Formação de Professores*, v. 20, p. 489-504, jul. 2004. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2004.04.006>.

SCHUBBE, D.; SCALIA, P.; YEN, R. W.; et al. Usando imagens para transmitir informações de saúde: uma revisão sistemática e meta-análise dos efeitos nos comportamentos e resultados de saúde de pacientes e consumidores. *American Journal of Public Health*, v. 103, n. 10, p. 1935-1960, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32466864/>. Acesso em: 30 maio 2025.

SILVA, G. C.; SILVA, G. G. F.; NOGUEIRA, I. M.; CASTRO, J. F.; RIBEIRO, L. A.; RIBEIRO, M. F. Os efeitos terapêuticos da massagem na tensão muscular. *Scientia Generalis*, v. 2, supl. 1, p. 47-47, 2022. Disponível em: <https://scientiageneralis.com.br/index.php/SG/article/view/274>. Acesso em: 17 mar. 2024.

SIMÃO, D.; et al. *Massoterapia*. Porto Alegre: SAGAH, 2018. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788595026032/pageid/1>. Acesso em: 31 maio 2024.

SIMÃO, S.; et al. Efeito imediato da quick massage sobre a tensão muscular e o limiar de tolerância de dor à pressão. *BrJP*, v. 4, p. 221-224, jul. 2021. DOI: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20210048>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/4NXnJkmY8Mvhdjg6tgvGQtk/?lang=pt>. Acesso em: 20 jun. 2024.

SOARES, M. O. M.; HIGA, E. F. R.; PASSOS, A. H. R.; IKUNO, M. R. M.; BONIFÁCIO, L. A.; MESTIERI, C. P.; ISMAEL, R. K. Reflexões contemporâneas sobre anamnese na visão do estudante de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 38, n. 3, p. 314-322, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0100-55022014000300005>. Acesso em: 26 fev. 2024.

SOLETIC, A. A produção de materiais escritos nos programas de educação a distância: problemas e desafios. In: LITWIN, E. (Org.). *Educação a distância: temas para o debate de uma agenda educativa*. Porto Alegre: Artmed, 2001. p. 73-92.

SOUZA, I. C. M.; ROSA, D.; GASPAROTTO, G. S.; GASPAROTTO, L. P. R. Efeitos da massagem desportiva na temperatura corporal e na agilidade em mulheres praticantes de handebol. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 6, p. 39682-39692, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n6-492>. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/12044>. Acesso em: 17 jun. 2024.

STONE, V. J. *The world's best massage techniques: the complete illustrated guide: innovative bodywork practices from around the globe for pleasure, relaxation, and pain relief*. N.C.M.T.: Fair Winds Press, 2010. 256 p.

THEODORO, C. J.; et al. Níveis de tendência empreendedora e de competência de comunicação interpessoal de estudantes do Curso Superior de Tecnologia em Gestão Hospitalar. *Mundo Saúde*, v. 47, e14072022, 2023. DOI: <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202347e14072022>.

VASCONCELOS, M. G. *Princípios de drenagem linfática*. 1. ed. São Paulo: Érica, 2015. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788536521244/pageid/2>. Acesso em: 20 jun. 2024.

VERSAGI, C. M. *Protocolos terapêuticos de massoterapia: técnicas passo a passo para diversas condições clínicas*. Tradução: Douglas Arthur Omena Futuro. 1. ed. Barueri: Manole, 2015. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520448229/pageid/5>. Acesso em: 31 maio 2024.

WENCESLAU, L. D.; FONSECA, V. K. T.; DUTRA, L. A.; CALDEIRA, L. G. Um roteiro de entrevista clínica centrada na pessoa para a graduação médica. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, v. 15, n. 42, p. 2154, 2020. DOI: [https://doi.org/10.5712/rbmfc14\(41\)2154](https://doi.org/10.5712/rbmfc14(41)2154). Acesso em: 26 fev. 2024.

ANEXO

ANEXO A



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação

ESCOLA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL - EEEP FIJO

TECNOLOGICO: AMBIENTE E SAÚDE

CURSO TÉCNICO DE NÍVEL MÉDIO EM MASSOTERAPIA

TURMAS INICIADAS EM 2025-2026-2027 (Todas as séries)

Componentes Curriculares/Série					1ª SÉRIE				2ª SÉRIE				3ª SÉRIE				TOTAL	
					1º SEM		2º SEM		1º SEM		2º SEM		1º SEM		2º SEM			
BASE COMUM					S	T	S	T	S	T	S	T	S	T	S	T		
FORMAÇÃO GERAL	Língua Portuguesa	2	40	2	40	2	40	2	40	2	40	2	40	2	40	240		
	Arte	1	20	1	20											40		
	Língua Estrangeira:Inglês	1	20	1	20	1	20	1	20	1	20	1	20	1	20	120		
	Educação Física	2	40	1	20	1	20	1	20	1	20	1	20	1	20	140		
	História	2	40	2	40	2	40	2	40	2	40	2	40	2	40	240		
	Geografia	2	40	2	40	2	40	2	40	2	40	2	40	2	40	240		
	Filosofia	1	20	1	20	1	20	1	20	1	20	1	20	1	20	120		
	Sociologia	1	20	1	20	1	20	1	20	1	20	1	20	1	20	120		
	Matemática	3	60	3	60	3	60	3	60	2	40	2	40	2	40	320		
	Biologia	1	20	1	20	2	40	2	40	2	40	2	40	2	40	200		
	Física	1	20	2	40	1	20	2	40	2	40	2	40	2	40	200		
	Química	1	20	1	20	2	40	1	20	2	40	2	40	2	40	180		
	SUBTOTAL		18	360	18	360	18	360	18	360	18	360	18	360	18	360	2.160	
FORMAÇÃO PROFISSIONAL	Informática Básica	3	60	2	40											100		
	Fundamentos em Saúde e Ética profissional em Massoterapia			2	40											40		
	Anatomia e Fisiologia Humana I			2	40											40		
	Saúde Integral e Qualidade de Vida			4	80											80		
	Noções de Primeiros Socorros			2	40											40		
	Anatomia e Fisiologia Humana II					5	100									100		
	Cinesiologia e Biomecânica Básica Aplicada a Massoterapia					2	40									40		
	Ergonomia Integrada a Saúde Ocupacional					2	40									40		
	Fundamentos de Técnicas para Massagem					4	80									80		
	Patologia Humana II					4	80									80		
	Startup I					2	40									40		
	Técnicas Clássicas e Modernas de Massagem							8	160							160		
	Técnicas Orientais de Massagem							6	120							120		
	Técnicas de Massagem para Estética							4	80							80		
	Startup II							2	40							40		
	Práticas Integrativas e Complementares em Saúde									4	80					80		
	Recursos Terapêuticos Manuais										3	60				60		
	Fundamentos de Marketing em Massoterapia										2	40				40		
	Preparação e Avaliação para a prática de Estágio										5	100				100		
	Protocolos Terapêuticos em Massoterapia										5	100				80		
Startup III										2	40				40			
Estagio Curricular													20	400	400			
SUBTOTAL		3	60	12	240	19	380	20	400	21	420	20	400	20	400	1.880		
PARTE DIVERSIFICADA	Língua Estrangeira: Espanhol	1	20	1	20	1	20	1	20	1	20	1	20	1	20	120		
	Horário de Estudo I	2	40	1	20	1	20				1	20	2	40		140		
	Horário de Estudo II	2	40										1	20		60		
	Projeto de Vida	3	60	3	60	1	20	1	20	1	20					180		
	Oficina de Redação					1	20	1	20	1	20					60		
	Empreendedorismo	2	40	2	40											80		
	Formação para a Cidadania	1	20	1	20	1	20	1	20	1	20	1	20	1	20	120		
	Projetos Interdisciplinares I	2	40								1	20	2	40		100		
	Projetos Interdisciplinares II	2	40													40		
	Mundo do Trabalho	2	40	1	20	1	20	1	20							100		
	Aprofundamento em Língua Portuguesa	2	40	2	40	1	20	1	20							120		
	Aprofundamento em Matemática	1	20	1	20											40		
	Aprofundamento em Biologia	2	40	2	40											80		
	Aprofundamento em Física	1	20			1	20									40		
	Aprofundamento em Química	1	20	1	20			1	20							60		
	SUBTOTAL		24	480	15	300	8	160	7	140	6	120	7	140	1	340	1.340	
	TOTAL GERAL					45	900	45	900	45	900	45	900	45	900	5.400		