



**UEPB**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA**

**EFEITOS DA MASSAGEM TERAPÊUTICA E AROMATERAPIA:  
REVISÃO DE LITERATURA**

**IALLY DAYANY TAVARES GUIMARÃES DE LIMA**

**CAMPINA GRANDE – PB  
OUTUBRO/2016**

**IALLY DAYANY TAVARES GUIMARÃES DE LIMA**

**EFEITOS DA MASSAGEM TERAPÊUTICA E AROMATERAPIA:  
REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de conclusão a ser apresentado ao curso de Fisioterapia sob a orientação da Prof. Maria do Socorro Barbosa e Silva da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), como requisito parcial para a obtenção do título de fisioterapeuta.

**Orientadora: Prof.<sup>a</sup> MARIA DO SOCORRO BARBOSA E SILVA**

**CAMPINA GRANDE – PB  
OUTUBRO/2016**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

L732e Lima, lally Dayany Tavares Guimarães de.  
Efeitos da massagem terapêutica e aromaterapia [manuscrito] :  
revisão de literatura / lally Dayany Tavares Guimarães de Lima. -  
2016.  
17 p. : il.

Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia)  
- Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas  
e da Saúde, 2016.  
"Orientação: Profa. Ma. Maria do Socorro Barbosa e Silva,  
Departamento de Fisioterapia".

1. Aromaterapia. 2. Massagem terapêutica. 3. Aromaterapia  
- Óleos essenciais. 4. Fisioterapia. I. Título.

21. ed. CDD 615.85

Ially Dayany Tavares Guimarães de Lima

**EFEITOS DA MASSAGEM TERAPÊUTICA E AROMATERAPIA:  
REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado, ao departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba como requisito para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

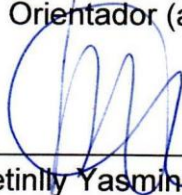
Aprovado em 19/10/2016.

Banca Examinadora



---

Prof.ª. Ma. Maria do Socorro Barbosa e Silva  
Orientador (a) UEPB



---

Prof.ª. Ma. Ketinily Yasmine Nascimento Martins  
Examinador (a) UEPB



---

Prof.ª. Dr. Danilo de Almeida Vasconcelos  
Examinador (a) UEPB

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>5</b>
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1 AROMATERAPIA.....</b>	<b>6</b>
<b>2.2 MASSAGEM.....</b>	<b>7</b>
<b>3. MÉTODO.....</b>	<b>9</b>
<b>4. RESULTADOS.....</b>	<b>10</b>
<b>5. DISCUSSÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>14</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>15</b>

# **EFEITOS DA MASSAGEM TERAPÊUTICA E AROMATERAPIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

IALLY DAYANY TAVARES.G DE LIMA<sup>1</sup>  
MARIA DO SOCORRO BARBOSA E SILVA<sup>2</sup>

## **RESUMO**

A aromaterapia é a terapia que dispõe de elementos aromáticos voláteis das plantas, isto é, seus óleos essenciais. Os aromas nos coloca em contato com o nosso íntimo e com a natureza, onde nos prepara para o sono, repouso, estado de alerta, criatividade, dentre outros. A massagem terapêutica integra um conjunto de práticas com manobras cujo objetivo é favorecer a saúde e o equilíbrio com o corpo, promovendo efeitos fisiológicos, psicológicos, sobre a pele, viscerais, na dor, dentre outros, onde nos permite diminuir todos os malefícios físicos e emocionais. O presente estudo tem como objetivo verificar os benefícios e a eficácia da massagem terapêutica e aromaterapia. Foi realizada uma revisão integrativa, onde buscou-se artigos nas bases de dados Scielo, BVS, PUBMED, BIREME e google acadêmico através dos descritores “Aromaterapia-oleos essenciais”, “massagem terapêutica” e as correspondentes em inglês, aromatherapy essential oils and therapeutic massage. A pesquisa inicial identificou 3.076 publicações em espanhol, inglês e português, por fim apenas quatro artigos foram elegíveis para o estudo. A presente revisão encontrou efeitos benéficos de uma forma holística que comprovam a eficácia da massagem terapêutica e aromaterapia para as exigências do corpo e espírito. Foram confirmados os efeitos promovidos pela massagem terapêutica e a aromaterapia para tratamento de saúde, equilíbrio emocional e bem estar, porém, ainda são necessários mais estudos para que essas terapias sejam mais difundidas.

**Palavras chave:** Aromaterapia-oleos essenciais. Massagem terapêutica.

## 1. INTRODUÇÃO

Aromaterapia é um termo que surgiu pelo químico francês René Maurice Gatefossé em 1928, para ele a palavra Aromaterapia significava uma terapia através dos aromas dos óleos essenciais (SILVA, 2001). Durante um experimento no seu laboratório, ele queimou suas mãos gravemente, sua primeira ação foi mergulhar a mão em um recipiente que no seu interior havia óleo essencial de lavanda que tem propriedades anti-inflamatória, antisséptica e mais outras (HOARE, 2010).

Gaspar (2004) confirma a importância das plantas aromáticas para a humanidade, dizendo que ela pode ser comprovada observando-se o material arqueológico, as tradições, técnicas e mitos das mais antigas civilizações. Aromaterapia é a ciência, e também a arte da terapêutica, por meio da utilização de substâncias aromáticas naturais os óleos essenciais (MALUF, 2008). As atividades terapêuticas dos óleos essenciais são muito variadas e abrangem quase todos os sistemas do organismo, o que permitiu desenvolver um sistema terapêutico, a aromaterapia, muito difundida na Europa, especialmente na França e na Inglaterra (ALONSO, 2008).

A prática da massagem começou na China antiga desde 1800 a.C. Os egípcios antigos, budistas, persas e japoneses também a utilizavam no tratamento de várias doenças e lesões. Tem sido mencionada na literatura desde tempos remotos, sendo a referência mais antiga a que aparece no Nei Ching, um texto médico chinês escrito num período anterior a 1500 a.C. (FRITZ 2002; CASSAR 2001).

Wood e Becker (1984) acrescentam que a massagem é uma das formas mais antigas de tratamento das doenças humanas e tem como objetivo produzir efeitos terapêuticos nos tecidos nervosos, musculares, sistema respiratório do organismo, bem como na circulação geral e local de sangue e linfa.

A aromaterapia apresenta sua explicação nas substâncias odoríferas que desprendem-se das partículas e são carregadas pelo ar, estimulando as células nervosas olfativas; tal estímulo é suficiente para desencadear outras reações, entre elas a ativação do sistema límbico, ou seja, da área cerebral responsável pela olfação, memória e emoção. No entanto, a aromaterapia é frequentemente aplicada com auxílio de outras técnicas, como massagem. Desta forma, também obtém-se processos de cura da aromaterapia associada aos benefícios das massagens e do toque.

Em virtude disto, o objetivo deste estudo é verificar, através de um estudo de revisão da literatura, os benefícios e a eficácia da massagem terapêutica e aromaterapia.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 AROMATERAPIA

No Egito era usado um método de infusão para fazer a extração de óleos das plantas aromáticas. Os egípcios se preocupavam muito com a higiene pessoal e então eles faziam o uso de desodorantes e óleos perfumados de massagem após o banho. Tinham um cuidado absoluto com a pele, eram especialistas na arte de embalsamar, utilizam óleos essenciais com alto poder de propriedades antissépticas e isso garantia que os corpos ficassem conservados por milhares de anos (HOARE, 2010).

Os óleos essenciais têm o poder de purificar o ar que respiramos e, ao mesmo tempo, relaxar, estimular ou aliviar os nossos sentimentos. São capazes também de promover nos indivíduos momentos de reflexão, para que se possa lembrar que somos pessoas dotadas de sentimentos e emoções, além de nosso imenso potencial intelectual e de trabalho (MALUF, 2008).

Os óleos essenciais são substâncias de alto poder volátil e fragrâncias variáveis. São elaborados através de plantas, caules, raízes flores, folhas, cascas, talos (MALUF, 2008). Os óleos essenciais têm por função proporcionar alívio, cura, estimular e relaxar. A escolha do tipo de extração depende da natureza do material da planta no estado natural, a qual pode ser feita através de vários métodos, sendo que o mais utilizado é o método de destilação (HOARE, 2010).

O óleo de lavanda é considerado eficaz no tratamento de mais de setenta problemas de saúde, por ter propriedades antidepressivas, anti-inflamatória, antibacteriano, relaxante, sedativo, descongestionante, tonificante, antiviral, calmante. As lavandas apresentam folhas pontiagudas e flores roxo-azuladas, são atóxicas, podendo ser então usadas na pele sem diluir o óleo essencial, mas aplicando cuidadosamente na área a ser tratada. Não é indicado para mulheres grávidas durante o primeiro trimestre de gestação (HOARE, 2010).

De acordo com Lee et al (2006), comprovou-se que o óleo essencial de alfazema é efetivo na insônia, melhorando a qualidade do sono e atuando na depressão em mulheres.

Os aromas constituem o nosso contato mais íntimo com a natureza e têm o poder de nos predispor ao sono, ao repouso, ao estado de alerta, à criatividade, à irritabilidade e à criação, dentre outros, pois o olfato é o mais antigo e talvez o mais desconhecido dentre os sentidos desenvolvidos pelo homem (CORAZZA, 2002).

As células receptoras para a sensação do olfato são as células olfativas, originadas do próprio sistema nervoso central. São os pêlos ou cílios olfativos, localizados na extremidade mucosa da célula olfativa, que reagem aos odores presentes no ar e estimulam então as células olfativas (GUYTON, 1993).

Visto que as células receptoras olfativas são também os neurônios aferentes primários, sua reposição a partir das células basais é contínua (neurogênese). Deve-se ressaltar que as células receptoras olfativas são os únicos neurônios no ser humano adulto portador de renovação constante. Já ao final do processo, os impulsos nervosos percorrem fibras nervosas, os chamados axônios, até atingir seu destino final, o cérebro, ou melhor, a parte do cérebro responsável pela olfação, o sistema límbico. A partir deste momento, as mensagens serão



codificadas e produzem reações de ordem fisiológica e psicológica (CORAZZA, 2002; SERRANO, 1985; CONSTANZO, 1999; GUYTON, 1993).

É no sistema límbico que estão localizadas as células que processam as informações vindas dos terminais nervosos conectados ao bulbo olfativo (GRACE, 1999). A primeira evidência de participação do sistema límbico em processos emocionais surgiu em 1933, quando Herrick afirmou que o sistema límbico poderia ter influência nos mecanismos de afeto do organismo. Esta idéia e outras foram posteriormente mais bem desenvolvidas por Papez, Mclean e Arnold em 1937, 1949 e 1945, respectivamente (CORAZZA, 2002).

De acordo com Ballone (2009), a agitação da modernidade aponta que a era moderna pode ser caracterizada como a Idade da Ansiedade. Para esse autor, o simples fato de pertencer à sociedade contemporânea já é suficiente para o aparecimento da ansiedade, podendo acarretar consequências diversas para os indivíduos. A utilização de técnicas que visam o relaxamento na tentativa de aliviar os fatores estressantes da vida moderna tem sido cada vez mais comum. Para Vera e Vila (2002), essas técnicas constituem um conjunto de procedimentos de intervenção que podem ser úteis para a psicologia aplicada em geral.

Vera e Vila (2002) situam que as principais técnicas de relaxamento tiveram origem nos primeiros anos do século XX. O relaxamento progressivo tem por objetivo levar o sujeito a um profundo estado de relaxamento muscular, a fim de proporcionar o bem-estar psicológico e físico frente à relação do estado emocional com o corporal.

Benson (1977) verificou que durante o relaxamento ocorre uma diminuição dos batimentos cardíacos, do ritmo da respiração, da pressão sanguínea e da quantidade de oxigênio consumida pelo corpo e, dessa forma, há alterações hormonais e modificações das ondas elétricas cerebrais, com predomínio das lentas, alfa e teta.

## 2.2 MASSAGEM

A palavra massagem como substantivo, aparece pela primeira vez no Dicionário Franco-Alemão em 1812, sustentado por Kamenetz (1960), citado em Calvert (2002). Um pouco mais tarde, parece ter-se disseminado internacionalmente. Segundo o norte-americano Thomas Medical Dictionary, de 1886, citado por Wood e Becker (1984), massagem, proveniente do grego, quer dizer amassar.

Considera-se que a palavra “massagem” deriva de várias fontes. A raiz latina massa e as raízes gregas massein ou masso significam tocar, manusear, apertar ou amassar (FRITZ, 2002).

Segundo Fritz (2002, p.16) “Hipócrates foi o primeiro médico grego a descrever especificamente os benefícios médicos da unção e da massagem, junto com as propriedades químicas dos óleos usados para esse propósito.”

Na Europa no século XIX, o Dr. Johan George Mezger (1838-1909) foi o primeiro a identificar os toques clássicos da massagem diferenciando os da ginástica e dos movimentos suecos. Ele desenvolveu alguns termos de técnicas de massagem que estão até hoje, como deslizamento (effeurage), amassamento (pétrissage) e a percussão (tapotement).

Segundo Braun e Simonson (2007) apesar de a massoterapia ter contido uma evolução milenar, começou ganhando destaque nos últimos cinquenta anos. Seu rápido crescimento demonstra a popularidade e a legitimidade de sua prática.

Essa técnica consiste em um conjunto de manipulações, de movimentos leves ou com maior pressão, de acordo com a necessidade e o objetivo desejado. Ela é utilizada para fins preventivos e restauradores do estado físico, para melhorar a estética e utilizada também em atletas antes e após competições. Pode ser corporal ou facial, devendo ser realizada com cuidados, respeitando estruturas como pele, vasos arteriais, venosos e linfáticos; não devendo provocar hematomas ou dor (STARKEY, 2001).

A massagem define-se como a manipulação dos tecidos moles do corpo, executada com as mãos, com o objetivo de produzir efeitos sobre os sistemas vascular, muscular e nervoso, produzindo a estimulação mecânica dos tecidos através da aplicação rítmica de pressão e estiramento (FLORENTINO 2012).

Quando exercida nos tecidos, estimula os receptores sensoriais, produzindo sensação de prazer ou bem estar; por outro lado, o estiramento reduz a tensão sobre os músculos e produz relaxamento muscular. Desta forma a massagem induz o relaxamento muscular e o alívio da dor (FLORENTINO 2012).

A redução da dor por meio da aplicação da massagem é, sem dúvida, o resultado de vários mecanismos diferentes. A dor mecânica é reduzida pela interrupção do espasmo muscular e pela redução do edema. Acredita-se que a dor química diminua por meio do aumento do fluxo sanguíneo e da estimulação da remoção de restos celulares. Entretanto, o simples toque na pele também pode diminuir a dor pela ativação dos receptores cutâneos. A massagem leve ativa os nervos sensoriais e, portanto, inibe a dor pelo mecanismo do portão (STARKEY, 2001).

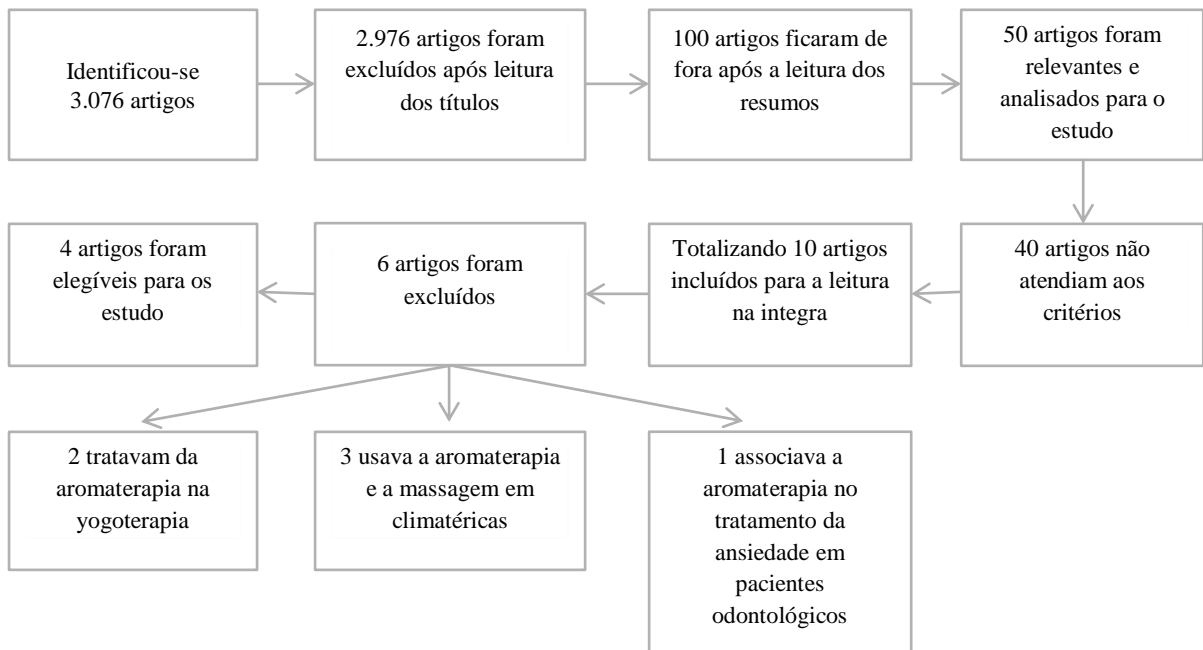
Dados de um experimento científico revelaram que a massagem aromaterápica e outras formas de aromaterapia mostraram-se favoráveis na redução da ansiedade em pacientes com câncer. Observou-se também a redução da dor e náusea nesses pacientes. (Barnes et al, 2004)

Também é muito eficaz como complemento nos casos de problemas físico-emocionais, incluindo a insônia, a ansiedade, a depressão, condições relacionadas com o stress, desequilíbrios nutricionais, enxaquecas, tensão muscular, dores nas costas, articulações dolorosas, artrite e dores ciáticas (CASSAR, 2001). Por sua eficácia, a massagem garantiu uma firme posição entre outras terapias complementares, sendo tanto uma arte quanto uma ciência, sua evolução continuará enquanto continuar sendo explorada e pesquisada por estudantes e profissionais (FACHINI, 2006).

A massagem com óleos essenciais consegue fazer verdadeiros milagres sendo uma das formas de uso mais difundidas. Para além da ação farmacológica dos constituintes que o óleo essencial contém, o toque estabelece uma forma de comunicação não verbal trazendo sintonia e afinidade para o usuário (Schmitt et al., 2010; Cunha et al., 2012).

### 3. MÉTODO

Essa pesquisa trata-se de uma revisão de literatura do tipo integrativa. Foi executado uma busca nas seguintes bases de dados Bireme (Biblioteca Regional de Medicina), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), Scielo (Scientific Electronic Library Online), Pubmed e Google acadêmico, entre julho e setembro de 2016, utilizando os seguintes descritores: “Aromaterapia-oleos essenciais”, “massagem terapêutica” e as correspondentes em inglês, aromatherapy essential oils and therapeutic massage. Foram incluídos estudos de revisão e dissertação, intervenção nas línguas portuguesa, espanhola e inglesa, publicados no período de 2013 a 2015, que abordassem o efeito da aromaterapia e da massagem terapêutica. Foram excluídos estudos que não correspondessem aos descritores. A pesquisa inicial identificou 3.076 publicações, das quais após a leitura dos títulos foram excluídas 2.976. Após a leitura dos resumos, foram deixados de fora 100 e dos artigos relevantes para a pesquisa 50 foram analisados, contudo 40 não atendiam aos critérios, por fim totalizaram-se em 10 trabalhos incluídos para a leitura na íntegra. Por consenso os 4 que correspondiam aos critérios de inclusão foram utilizados para o estudo. Dos 6 excluídos, 2 se tratavam da aromaterapia na yogoterapia, 3 com uso da massagem em climatéricas e por fim 1 associou o tratamento da ansiedade em pacientes odontológicos com o uso dos óleos.



**Figura 1** Fluxograma de seleção dos artigos para revisão.

**Fonte:** Dados da pesquisa

#### 4. RESULTADOS

**Tabela 1.** Descrição das informações contidas nos estudos selecionados.

<b>Título-autor e ano</b>	<b>Desenho do estudo</b>	<b>Desfechos avaliados</b>	<b>Resultados</b>
Aromaterapia e suas aplicações- Andrei <i>et al.</i> , 2006	Artigo de revisão	Os benefícios da aromaterapia em diferentes experiências	Essas aplicações tornaram-se alternativas para o tratamento do corpo e da mente proporcionando relaxamento e equilíbrio
Aromaterapia no auxílio do controle ao estresse: Bem-estar e qualidade de vida-Socco <i>et al.</i> , 2015	Revista científica	Ação da aromaterapia no organismo	Por meio do aroma natural das plantas e seus OE promovem o bem estar da mente, corpo e emoção
Utilização de procedimentos naturais em aromaterapia-Dias, 2013	Dissertação	Diminuição dos níveis de estresse e ansiedade	Constataram-se benefícios para o tratamento ou prevenção de doenças
A influência da massagem terapêutica na imagem corporal-Souza, 2003	Dissertação	Benefícios da massagem	Houve mudanças significativas no prazer resultante da realização do toque sobre a pele

**Fonte:** Dados da pesquisa.

## 5. DISCUSSÃO

A começar de estudos pesquisados, destacou-se uma convincente correlação entre a aromaterapia e a massagem terapêutica. Um estudo de Hoare (2010) apontou que os óleos essenciais tem como propósito mostrar a sua gama de ações positivas para os problemas de saúde. Florentino (2012) indica que a massagem produz efeitos que trazem a sensação de prazer, reduz a tensão muscular e como consequência conduz ao relaxamento muscular e o alívio da dor.

De acordo com Dela Cruz (1997) o uso dos óleos essenciais eram utilizados pelos egípcios para banhos, beleza, melhorar o hálito, massagem na pele, para proteção da pele contra os agravos do clima árido, eram usados em recipientes que tinham a finalidade de proteção contra pragas, medicina, embalsamentos dos cadáveres para evitar a decomposição e em cerimônias religiosas ou de sacrifícios, entre outros rituais.

Para Keller (2003) quando os homens acendiam uma fogueira e queimavam grama seca ou plantas aromáticas, perceberam que em um momento foram despertadas a sonolência, vigilância, alegria e outras sensações.

Segundo Price( 1999) a aromaterapia vale-se dos poderes de cura do mundo das plantas tratando dos desequilíbrios através dos aromas. No século XVII Ouve também uma descoberta de cura mais rápida que os óleos fazendo com que os mesmo deixassem seu uso contínuo tendo serventia só para perfumar, já No século XIX os aromas eram usados para tratar doenças do sistema nervoso.

De acordo com Lawless (1995) só foi em 1928 que o termo aromaterapia surgiu pela primeira vez pelo cientista René Maurice de Gatefossé que renovou os interesses por esta pratica milenar. Nesse contexto Davis (1993) E Edris (2007) apontam que os tratamentos com aromaterapia clínica usados pelo médico Godissart apresentou êxito nas diversas patologias que apresentaram inflamações.

Lipp (1998) e Corazza (2002) apontam que através do olfato são despertadas as sensações e por meio dos estímulos ao sistema límbico, nele existem componentes que estão associados de várias maneiras com as emoções, sendo este responsável pelos sentimentos, memórias, impulsos que serão desencadeadas pelas substancias que os óleos essenciais possuem nos levando a sentir e vivenciar diversas reações, atuando de diversas maneiras no organismo, particularmente com o prazer, a dor, a raiva, o medo, a tristeza.

De acordo com Laszo (2008) os óleos essenciais, 100% puros, tem mais valor terapêutico por serem de cadeias complexas contendo inúmeros componentes naturais que lhes conferem propriedades específicas, as quais atuam sobre o organismo humano, contribuindo para seu bem estar físico, psicológico e energético, beneficiando simultaneamente sua saúde, diferente dos óleos sintéticos que não contem energia vital e em sua produção são usadas substancias químicas para produzir o aroma.

Para Hoare (2010), Lipp (1998) e Silva( 2004) a aromaterapia tem efeitos positivos para a busca do equilíbrio tendo grandes efeitos sobre as emoções que estão ligadas as plantas aromáticas e aos óleos essenciais, oferecendo cuidados terapêuticos a pessoa como um todo. Em 1654 foi comprovado que há cura por meio dos óleos essenciais devido a seus aromas e suas propriedades terapêuticas. O óleo de lavanda tem contra indicação em mulheres no primeiro trimestre de gravidez, porem apresenta eficácia em mais de 70 problemas de saúde.

Segundo Gayton (1993) existem reações nas células da sensação representadas pelas células olfativas quando as partículas de odores presentes no ar entram em contato com as mesmas, ocorrendo um processo que gerou um estudo onde estímulos aromáticos usados pela primeira vez não responderam tão bem quanto os mesmo estímulos por odores já conhecidos por aquelas pessoas. Ao ativar as funções das células olfatórias como consequência de ação ocorre um processo chamado transdução que atua em transformar a informação olfativa em mensagem, que são os impulsos nervosos interpretados pelo cérebro e é por essa razão que certos odores são capazes de nos conduzir à lembrança memórias de tempos passados, pessoas ou lugares.

Maluf (2008) aponta que os óleos essenciais não constitui só o tratamento terapêutico, mas o estético. Devido aos sentidos despertados pelos aromas serem bastante peculiares para cada indivíduo Não se pode descrever qual a sensação que determinado aroma vai despertar em tal pessoa. Qualquer aroma é capaz de interferir em nossas emoções e até de alterar sentimentos.

Cunha *et al.*, (2012) Silva (2004) e Schimitt *et al.*, (2010) afirmam que encontra-se vários tipos para a aplicação dos óleos essenciais. Foi em (1895-1968) que surgiu pela enfermeira Marguerite Maury o uso da massagem com os óleos essenciais. A massagem com OE é uma das condutas de uso que mais se expande, uma vez que, o toque determina uma forma de comunicação não verbal resultando em empatia e compreensão pelo usuário. São perfeitos para a massagem a partir do momento em que são dissolvidos em óleo vegetal, são facilmente absorvidos pela pele e dispersos através dos tecidos do corpo.

De acordo com László (2008) um estudo mostrou que o óleo de cipreste apresentou moderada irritação em coelhos por isso o seu uso em mulheres grávidas é desencorajado. O mesmo vem sendo utilizado em massagem terapêutica em especial nas áreas varicosas. Grace (1999) e Cunha *et al.*, (2012) informam que a absorção do OE por meio da massagem tem maior eficácia, devido o fluxo sanguíneo provocado na epiderme, essa é a forma mais difundida para a aplicação dos OE e a massagem por si só facilita o alívio da tensão muscular e na eliminação de toxinas, conseguido fazer verdadeiros milagres.

Knapp (1994, p.419) “faz uso do termo massagem para a função de afetar os sistemas nervoso, muscular e a circulação geral”. Segundo Pinheiro (1998, p.110), a massagem "deve ser compreendida como uma determinada quantidade de manobras ordenadas com intuito terapêutico”.Carroll e Brown (1999) apontam que muito antes das conhecidas civilizações se desenvolverem, registros foram encontrados no território chinês, contendo informações que a massagem já exercia seu poder de cura.

Brooke (1997), citada em Calvert (2002) através de estudos comprovou que a massagem já era usada para um fim, podendo ser confirmado tal feito por meio de uma pintura encontrada na tumba do sacerdote egípcio Akhmahor, contendo em sua descrição artística práticas de massagem.

Segundo Kamenetz (1960), ele considerava que após a hidroterapia e o exercício físico a massagem se tornava o terceiro recurso terapêutico mais importante, já Avicena (980 - 1037) descreveu manobras da massagem que serviam para estender em vários sentidos os catabólitos que conseguiam se formar nos músculos e que não desapareciam só com o exercício. A massagem passou a ser usada pelos médicos como recursos terapêuticos, sendo

bastante utilizada para vários fins, como sistema circulatório, doenças dos nervos, muscular, entre outras. Calvert (2002).

Segundo Oliveira (1989) a massagem terapêutica entrou no campo da prevenção, por se tratar de varias técnicas com objetivos que visam o bem estar da pessoa que passara a usufruir dos seus métodos.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O resultado do estudo evidenciou que o uso da aromaterapia desde tempos muito remotos, ainda em rituais onde queimavam as plantas, provocavam sensações. A partir daí, foi possível perceber que os aromas trouxeram a tona uma gama de benefícios para o corpo e a alma, tais benefícios se tornaram hábitos que se estenderam por décadas oferecendo a possibilidade de promover equilíbrio.

Exerce a função de auxílio em diversos tratamentos das disfunções da saúde, com o uso dessa prática milenar foi possível descobrir que os óleos possuem características diferenciadas que agem de acordo com o seu princípio ativo e passando a usar a massagem como complemento são aumentadas as sensações de bem estar, equilíbrio das disfunções emocionais, manutenção da saúde e estimulação das propriedades da cura.

A aromaterapia e a massagem terapêutica podem amenizar os sintomas de stress que a sociedade moderna oferece, sendo o suficiente para o início da ansiedade, que esta, pode trazer inúmeros males para o individuo. Porém ainda são necessários mais estudos para que essas terapias sejam mais difundidas.

### EFFECTS OF THERAPEUTIC MASSAGE AND AROMATHERAPY: INTEGRATIVE REVIEW

#### ABSTRACT

Aromatherapy is the therapy that has volatile aromatic components of plants, or their essential oils. The aromas puts us in touch with our personal and with nature, prepares us for sleep, rest, alertness, creativity, among others. Therapeutic massage includes a set of practices with maneuvers aimed at promoting the health and balance of the body, promoting effects physiological, psychological, on the skin, visceral, pain, among others, allows us to reduce all harm, physical and emotional. This study aims to describe what is reported in the literature on the role of massage therapy and aromatherapy. an integrative review was carried out, which sought to articles in Scielo databases, BVS, PUBMED, BIREME and Academic Google using the keywords "essential Aromateriapia-oils", "massage therapy" and the corresponding english, "aromatherapy essential oils" and "therapeutic massage". The initial search identified 3,076 publications in Spanish, English and Portuguese, finally only four articles were eligible for the study. This review found beneficial effects in a holistic way to prove the effectiveness of massage therapy and aromatherapy for the demands of the body and spirit. the effects promoted by massage therapy and aromatherapy for health treatment were confirmed, emotional balance and well-being, however, are still required further study so that these therapies are more widespread.

**Keywords:** Aromatherapy essential-oils. Therapeutic massage.



## REFERÊNCIAS

- ANDREI, P.; COMUNE, A. P. D. Aromaterapia e suas aplicações: artigo de revisão. Centro Universitário São Camilo, 2005. Disponível em: <[http://www.saocamilo-sp.br/pdf/cadernos/36/07\\_aromaterapia.pdf](http://www.saocamilo-sp.br/pdf/cadernos/36/07_aromaterapia.pdf)> Acesso em: julho de 2016.
- ALONSO, J. Fitomedicina: curso para profissionais de saúde. São Paulo: Pharmabooks, 2008
- BALLONE, G.J. 2009. *Síndrome de Burnout*
- BARNES K.; FELLOWES, D.; WILKINSON, S. Aromatherapy and Massage for Symptom Relief in Patients with Cancer. Cochrane Database of Systematic Reviews, n.2, CD 002287, 2004.
- BENSON, H.; KLIPPER, M.Z. 1977. *Aprendendo a relaxar*. Rio de Janeiro, Artenova, 99 p.
- BRAUN, MARY BETH; SIMONSON, Stephanie J.. Introdução à massoterapia. Barueri: Manole, 2007. 475 p. WOOD, ELIZABETH C.; BECKER, PAUL D.. Massagem de Beard. 3. ed. São Paulo: Manole, 1990. 169 p.
- CARROL e BROWN LIMITED (1999). A saúde nas suas mãos. The Reader's Digest Association Limited, London.
- CASSAR, M. P.. Manual de massagem terapêutica. São Paulo: Manole, 2001.
- CALVERT, R.N. (2002) . The history of massage. Healing Arts Press. Rochester, Vermont.
- CORAZZA, SONIA. Aromacologia: uma ciência de muitos cheiros. São Paulo, Senac, 2002.
- COSTANZO, Linda S. Fisiologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1999.
- CUNHA, A.P., NOGUEIRA, M.T., ROQUE, O.R. (2012). Plantas aromáticas e óleos essenciais: composição e aplicações. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- DAVIS, P. Aromaterapia de la A ala Z. Madrid: EDAF, 1993.
- DE LA CRUZ, M. G. F. Plantas medicinais utilizadas por raizeiros uma abordagem etnobotânica no contexto da saúde e doença. 1997. Dissertação (Mestrado em Saúde e Ambiente)—Instituto de Saúde Coletiva/Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, 1997.
- DIAS, P. C. M. S. Utilização de produtos naturais em aromaterapia. Dissertação de mestrado. Bragança, 2013. Disponível em: <<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/9203/1/Paula%20Dias.pdf>> Acesso em julho de 2016.
- EDRIS, A. E. Pharmaceutical and therapeutic potentials of essential oils and their individual volatile constituents: a review. *Phytotherapy Research*, v. 21, n. 4, p. 308-323, 2007.
- FACHINI, J. Efeitos neurofisiológicos da massagem terapêutica. Disponível em: <<http://fisiovitae.com.br/wp-content/uploads/2011/05/Efeitos-Neurofisiol%C3%B3gicos-Da-Massagem-Terap%C3%AAutica.pdf>>. Acesso em: 10 set 2016.
- FLORENTINO, DANIELLE et al. A fisioterapia no alívio da dor: uma visão reabilitadora em cuidados paliativos. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto*, v. 11, n. 2, 2012.

- FRITZ, S. Fundamentos da massagem terapeutica. São Paulo: Manole, 2002.
- GASPAR, E. D. Aromaterapia: uso terapêutico das essências. Rio de Janeiro: Pallas, 2004.
- GUYTON, Arthur C. M.D. et al. Neurociência Básica: anatomia e fisiologia. 2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1993.
- GRACE, K. (1999). Aromaterapia: o poder curativo dos aromas. São Paulo: Mandarim.
- HOARE, J. Guia completo de Aromaterapia. São Paulo: Editora Pensamento, 2010.
- KELLER, E. Guia completo de aromaterapia: cura e transformações através das essências e dos óleos aromáticos. 12. ed. São Paulo: Pensamento, 2003.
- KNAPP, M. E. (1994). Massagem In: F. J. Kottke, J. F. Lehmann (eds.), Tratado de medicina física e reabilitação de Krusen, pp. 419 - 421. Manole, São Paulo.
- LASZLO, F. Curso Aromaterapia, Modulo I. Minas gerais, 2008.
- LAWLESS, J. Home aromatherapy. Hong Kong: ReadersDigest Book, 1995.
- LEE, I.S., LEE, G.J. (2006). Effectsoflavenderaromatherapyoninsomniaanddepression in womencollegestudents. TaehanKanhoHakhoe chi, 36, 136-43.
- LIPP, M. N. Como enfrentar o stress. 5. ed. São Paulo: Ícone, 1998, 87 p.
- MALUF, S. Aromaterapia: uma abordagem sistêmica. São Paulo: Ed. do Autor, 2008.
- OLIVEIRA, F. B. (1989) . A cura pela massagem. Mercado aberto, Porto Alegre.
- PINHEIRO, J. P. (1998) . Medicina de reabilitação em traumatologia do desporto. Caminho, Lisboa.
- PRICE, Shirley. Aromaterapia para doenças comuns. São Paulo: Manole, 1999.
- SACCO, P. R.; FERREIRA, G.C. G. B.; SILVA, A. C. C. Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. Revista científica da FHO|UNIARARAS, v. 3, n. 1, 2015. Disponível em: <[http://www.uniararas.br/revistacientifica/\\_documentos/art.6-014-2015.pdf](http://www.uniararas.br/revistacientifica/_documentos/art.6-014-2015.pdf)> Acesso em julho2016.
- SANTOS, F. P; VIVAN, R.H.F. Atenção ao idoso ação multiprofissional em saúde. Londrina,2011. Disponível em: <<http://docplayer.com.br/3831582-Atencao-ao-idoso-acao-multiprofissional-em-saude.html>>. Acesso em Agosoto.2016
- SERRANO, Alan Índio. O que é medicina alternativa. São Paulo: Brasiliense, 1985.
- SILVA, A. R.; Aromaterapia em Dermatologia e Estética. São Paulo: Roca, 2004.
- SILVA, A. R. Tudo sobre aromaterapia: como usá-la para melhorar sua saúde física, emocional e financeira. 2. Ed. São Paulo: Editora Roca Ltda., 2001.
- SILVA, M.N; MOREIRA, L.C; MORAES, G.R.J; ROSA, G.T; MARRA, C.A.S. A música para indução de relaxamento na terapia de integração pessoal pela abordagem direta do inconsciente-ADI/TIP. Artigos. São Leopoldo, 2012. Disponível em:

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-34822012000200004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822012000200004)> Acesso em Agosto.2016

SOUZA, L. K. A. A influencia da massagem terapêutica na imagem corporal. Dissertação de mestrado. Porto, 2003. Disponível em: <[https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/10444/7/6011\\_TM\\_01\\_P.pdf](https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/10444/7/6011_TM_01_P.pdf)> Acesso em agosto de 2016.

STARKEY, C. Recursos Terapêuticos em Fisioterapia. 1ª ed. São Paulo: Manole, 2001.

SCHMITT, S., SCHAEFER, U., REICHLING, J. (2010). Comparativestudyonthe in vitro humankindpermeationofmonoterpenesandphenylpropanoidsapplied in rose oiland in formofneat single compounds. Pharmazie, 65, 102-105.

VERA, M.N.; VILA, J. 2002. Técnicas de relaxamento. In: V.E. CABALLO. (eds), *Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento*. São Paulo, Santos, p. 147-165.

WOOD, E.C.; BECKER, P.D. (1984). Massagem de Beard. Manole, São Paulo.