

# MASSAGEM CLÁSSICA COMO TRATAMENTO COMPLEMENTAR NO CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: ESTUDO DE CASO

*CLASSICAL MASSAGE AS A COMPLEMENTARY TREATMENT IN THE CONTROL OF ARTERIAL HYPERTENSION CASE STUDY*

Gabriela RODRIGUES<sup>1</sup>; Jéssika karoline de Arruda Moreira MORAES<sup>1</sup>; Evandro Luis Padilha

<sup>1</sup>Graduandas do Curso de Bacharelado em Estética do Centro Universitário Hermínio Ometto

<sup>2</sup>Mestre em Ciências Biomédicas (Fisiologia) pelo Centro Universitário Hermínio Ometto (2013). Especialista em MBA em Cosmetologia pelas Faculdades Integradas Metropolitanas de Campinas – METROCAMP – 2008. Graduação em Tecnologia em Estética pelo Centro Universitário Hermínio Ometto (2006). Docente do curso de Bacharelado em Estética do Centro Universitário Hermínio Ometto com experiência na área da Saúde, com ênfase em Estética, e coordenador do programa de estágio supervisionado do Curso de Bacharelado em Estética nas áreas de Terapias manuais e Estética facial/corporal. Pós-graduando em Terapia Ayurveda pelo Instituto de cultura Hindu Naradeva Shala.

Autora responsável: Gabriela Rodrigues. Endereço: Av. Maximiliano Baruto, n. 500, Jardim Universitário, Araras – SP. CEP. 13.607-339, e-mail: <[gabi-rodrigues@hotmail.com](mailto:gabi-rodrigues@hotmail.com)>

## RESUMO

A hipertensão arterial é caracterizada como uma doença silenciosa, pelo fato de, na maior parte das vezes não apresentar sintomas, e que não tem cura. Ela pode ser desencadeada por fatores genéticos, hormonais, ambientais, neurais, entre outros. Sua aferição é feita em milímetros de mercúrio (mmHg), uma vez que seu controle depende da regulação do sistema nervoso, vasos sanguíneos, coração e rins, o que se deriva de um mecanismo muito complexo. Os valores de pressão arterial, que variam sistematicamente entre igual ou maior que 14 por 9, modificam-se no decorrer do dia, e a hipertensão arterial ocorre quando a resistência periférica total e o débito cardíaco são modificados. A patologia em questão pode ser tratada clinicamente por meio de técnicas estéticas que ajudam a controlar esses níveis pressóricos, incluindo a massagem clássica. Com isso, a massagem clássica é considerada um método científico de tratar disfunções do organismo. É realizada por meio de movimentos manuais, tais como amassamento, rolamento, percussão, deslizamentos, vibração, entre outros. Alguns de seus benefícios são o relaxamento profundo, a melhora da circulação sanguínea, a hidratação da pele e o alívio de ansiedade e tensão. O objetivo deste estudo é avaliar a aplicação da massagem clássica em um indivíduo hipertenso, bem como sua capacidade de diminuir os níveis pressóricos

para o controle da hipertensão arterial. Para tanto, participará deste estudo uma voluntária do gênero feminino, com idade entre 40 e 50 anos, raça branca, cujo diagnóstico indica hipertensão arterial. Como método de avaliação será realizada a aferição da pressão arterial antes e após a aplicação da técnica. A voluntária será submetida a 10 sessões de massagem clássica, sendo realizadas uma vez por semana, no período vespertino. Espera-se concluir a partir deste estudo que a técnica de massagem clássica seja eficaz no controle da hipertensão arterial sistêmica.

**Palavras-chave:** Hipertensão Arterial; Massagem Clássica; Tratamento.

## ABSTRACT

Hypertension is characterized as a silent disease because most of the time there are no symptoms, and there is no cure. It can be triggered by genetic, hormonal, environmental, neural factors, among others. Its measurement is done in millimeters of mercury (mmHg) since its control depends on the regulation of the nervous system, blood vessels, heart and kidneys, which is derived from a very complex mechanism. Blood pressure values, which vary systematically between equal to or greater than 14 by 9, change throughout the day, and arterial hypertension occurs when total peripheral resistance and cardiac output are

modified. The pathology in question can be treated clinically by means of aesthetic techniques that help control these blood pressure levels, including classic massage. With this, classic massage is considered a scientific method of treating dysfunctions of the organism. It is performed by means of manual movements such as kneading, rolling, percussion, sliding, vibration, among others. Some of its benefits are deep relaxation, improved blood circulation, hydration of the skin and relief of anxiety and tension. The objective of this study is to evaluate the application of classical massage in a hypertensive individual, as well as their ability to lower blood pressure levels to

## INTRODUÇÃO

As principais causas de mortalidade no mundo estão relacionadas a problemas que acometem o sistema cardiovascular. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2030, estima-se que 23,6 milhões de pessoas serão atingidas por doenças cardiovasculares (RADOVANOVIC et al., 2014).

A pressão arterial (PA) desencadeia a força que o sangue em circulação deve exercer nas paredes arteriais, mantendo limites saudáveis. Seus valores sofrem alterações no decorrer do dia que podem ser normais dependendo da adaptação do organismo, como, por exemplo, em estado de repouso ou durante a prática de exercícios físicos. É medida em milímetros de mercúrio (mmHg) e seu controle depende da regulação do sistema nervoso, coração, vasos sanguíneos e rins (HENRIQUE et al., 2008; LÉPORI, 2009).

Uma das principais enfermidades que acometem o sistema cardiovascular é a hipertensão arterial sistêmica, caracterizada como uma doença poligênica que causa anormalidades na regulação da PA, tem como principal fator de risco a morbidade e a mortalidade cardiovascular e é considerada multifatorial e crônica (PICANÇO et al., 2014).

Aproximadamente 14 milhões de brasileiros possuem PA elevada; entre estes, 15% são adultos em idade pouco ativa, o que ocasiona aumento dos custos sociais por invalidez e ausência no trabalho (PICANÇO et al., 2014).

Os fatores de risco envolvidos na hipertensão arterial são classificados como modificáveis, sendo eles: tabagismo, estilo de vida, ambiente, alimentação inadequada e sedentarismo, e não modificáveis, tais como: histórico familiar,

control hypertension. For this, a female volunteer, aged between 40 and 50 years, white race, whose diagnosis indicates arterial hypertension, will participate in this study. As evaluation method will be carried out the blood pressure measurement before and after the application of the technique. The volunteer will be submitted to 10 sessions of classic massage, being performed once a week, in the afternoon period. It is hoped to conclude from this study that the classical massage technique is effective in the control of systemic arterial hypertension.

**Keywords:** Hypertension; Classic massage; Treatment.

etnia, idade, gênero, genética, vascular, renal, hormonal e também neural. Vale dizer que ambos os tipos estão relacionados ao excesso de peso e à obesidade. A hipertensão arterial não tem cura e, na maior parte dos casos, não apresenta sintomas (DELGADO; SILVA e DAMASCENO, 2011).

Entre os tratamentos convencionais para PA, existem os fármacos, os quais, apesar de não proporcionarem a cura da doença, são capazes de controlá-la. Uma vez iniciado, esse tipo de tratamento deve ser contínuo e utilizado por toda vida. O uso de medicamentos para a PA diminui a taxa de mortalidade e morbidade em indivíduos acometidos por hipertensão e outras doenças cardiovasculares (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2007).

Os medicamentos são prescritos de acordo com a necessidade de cada indivíduo, considerando-se histórico familiar, gravidez, lesão em órgãos-alvo, idade, entre outras. Para obter melhora do quadro, devem-se associar dois ou mais anti-hipertensivos, sendo que alguns deles são os betabloqueadores, os diuréticos e os bloqueadores de canais de cálcio (SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO, 2010).

Existem também alguns tratamentos complementares capazes de promover a redução da PA (NOBRE, et al., 2013). A aplicação de terapias como meditação, reflexologia, shiatsu, terapia, cromoterapia, aromaterapia e massagem clássica estimulam o sistema límbico ocasionando diminuição da ansiedade e estabilizando o sistema autônomo (FERREIRA, 2009).

Este estudo tratará da aplicação da massagem clássica, técnica complementar que apresenta benefícios à saúde, inclusive para a regulação da PA, conforme Oliveira (2012).

Desenvolvida por Per Henrik Ling, a massagem clássica é considerada um método científico capaz de tratar disfunções de todos os sistemas do organismo. É realizada por meio de movimentos com as mãos, tais como rolamento, fricção, amassamento, percussão, deslizamentos (*effleurage*), vibração e agitação (MENEZES, 2009).

A massoterapia oferece três tipos de efeitos sobre o organismo: mecânicos, psicológicos e fisiológicos, ambos relacionados uns com os outros. Os efeitos mecânicos promovem a circulação da linfa, secreções pulmonares, conteúdo de hematomas, conteúdo intestinal, sangue venoso, edema, bem como pela movimentação de massas musculares, tendões, fibras musculares, tecido cicatricial, pele, retirada de células mortas, tecido subcutâneo e aderências (MENEZES, 2009).

Já os benefícios fisiológicos atuam no sistema nervoso, músculo esquelético e circulatório, contribuindo, assim, para a diminuição da PA, o aumento da circulação sanguínea e linfática, a remoção dos produtos catabólicos e metabólicos, o aumento do fluxo de nutrientes, o alívio da dor, a melhora do sono e o relaxamento total. Os efeitos fisiológicos e mecânicos também promovem benefícios psicológicos que estão relacionados ao alívio da ansiedade e da tensão (SOLCI; MARTINS, 2007; MENEZES, 2009).

Portanto, o presente estudo tem como objetivo avaliar a aplicação da massagem clássica como tratamento complementar em um indivíduo hipertenso, bem como se ela proporciona a diminuição dos níveis pressóricos para o controle da hipertensão arterial.

## MATERIAL E MÉTODOS

Após aprovação do Comitê de Ética e Mérito Científico do Centro Universitário Hermínio Ometto, sob o parecer do número CAAE 64909816.6.0000.5385, o estudo teve início.

A voluntária recebeu os devidos esclarecimentos sobre o objetivo deste estudo e concordou em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. O trabalho foi realizado no Laboratório de Estética do Centro Universitário Hermínio Ometto – FHO|UNIARARAS.

O caso foi selecionado com base na análise de ficha de anamnese que apresentava as seguintes características: indivíduo do sexo feminino, de 48 anos de idade, de raça branca, diagnosticado com hipertensão arterial.

A técnica foi aplicada uma vez na semana durante dez semanas, ou seja, 10 sessões de massagem clássica, com duração de 60 minutos, realizadas no período vespertino entre as dezesseis horas e trinta minutos até as dezoito horas. A massagem foi realizada por todo o corpo, incluindo-se membros superiores, membros inferiores – nas partes anterior e posterior –, no abdômen, no colo e na coluna vertebral.

As aferições da PA foram efetuadas antes da aplicação da terapia e após seu término com o aparelho Esfigmomanômetro Aneróide e Estetoscópio Rapaport Premium da Glicomed. A se encontrava estava sentada em local calmo e com o braço apoiado ao nível do coração, a palma da mão voltada para cima e o cotovelo ligeiramente fletido, sendo instruída a não conversar durante a aferição. Antes de cada aferição da PA, permitiu-se à paciente o tempo de cinco minutos de repouso.

As manobras realizadas no processo da massagem foram: deslizamento (*effleurage*), amassamento, rolamento, fricção e percussão. O deslizamento deve ser realizado de maneira suave e rítmica com toda palma das mãos, no sentido dos músculos, com uma pressão suportável e sempre no sentido ascendente para melhorar o retorno linfático e venoso. O amassamento é uma técnica que consiste na mobilização dos músculos, os quais são pressionados e, em seguida, liberados, essa sequência deve ser feita em sentido circular, com os dedos e com a face palmar (SOLCI; MARTINS; 2007). Já o rolamento consiste em movimentos com as mãos alternadas que levantam e comprimem os músculos. Por sua vez, a fricção é realizada com as mãos em garras, com uma pressão leve e circular. Com a região cubital das mãos ou com as mãos fechadas, realiza-se o movimento de percussão, o qual deve ser rápido e ter intensidade controlada para não causar efeitos adversos, uma vez que podem existir contraindicações (SOLCI; MARTINS; 2007).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A hipertensão, isto é, quando os níveis de PA estão acima de seus valores normais (maiores ou iguais a 140/90 mmHg), é considerada uma das maiores causas de morbidade e mortalidade cardiovascular, além de outras consequências negativas para a saúde. Sendo assim, por meio da análise dos níveis pressóricos, buscou-se

determinar se a aplicação da massagem clássica é capaz promover a redução da PA.

Os valores da PA inicial aferidos variaram de 120/80mmHg a 130/80mmHg e os valores finais da PA apresentaram uma variação de 120/80mmHg a 110/70mmHg, conforme ilustra a Tabela 1 a seguir.

**Tabela 1** Representação dos resultados obtidos na aferição da pressão arterial antes e após a aplicação da massagem clássica nas dez sessões.

AFERIÇÕES DE PRESSÃO ARTERIAL		
Número de sessões	Antes da aplicação da técnica (mmHg)	Após a aplicação da técnica (mmHg)
1ª Sessão	120/80mmHg	110/80mmHg
2ª Sessão	130/80mmHg	120/80mmHg
3ª Sessão	120/80mmHg	110/70mmHg
4ª Sessão	130/80mmHg	120/80mmHg
5ª Sessão	120/80mmHg	110/70mmHg
6ª Sessão	120/80mmHg	110/70mmHg
7ª Sessão	130/80mmHg	110/80mmHg
8ª Sessão	120/70mmHg	110/70mmHg
9ª Sessão	130/80mmHg	110/70mmHg
10ª Sessão	120/80mmHg	110/70mmHg

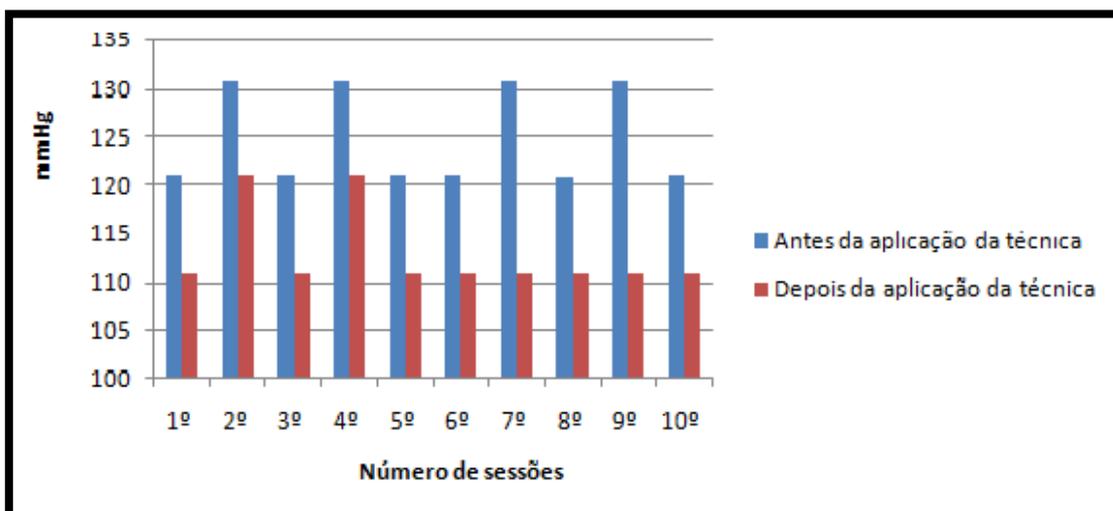
**Fonte:** Dados do estudo.

De acordo com os resultados analisados, observou-se que, entre as dez sessões realizadas, oito apresentaram redução de um milímetro de mercúrio (mmHg) e em duas sessões obteve-se uma diminuição de dois milímetros de mercúrio (mmHg). Em cinco sessões, notou-se que houve uma atenuação tanto na pressão diastólica como na sistólica, sendo que esses resultados foram obtidos alternadamente entre as sessões.

O Gráfico 1 a seguir ilustra que os valores dos níveis pressóricos antes da aplicação da técnica

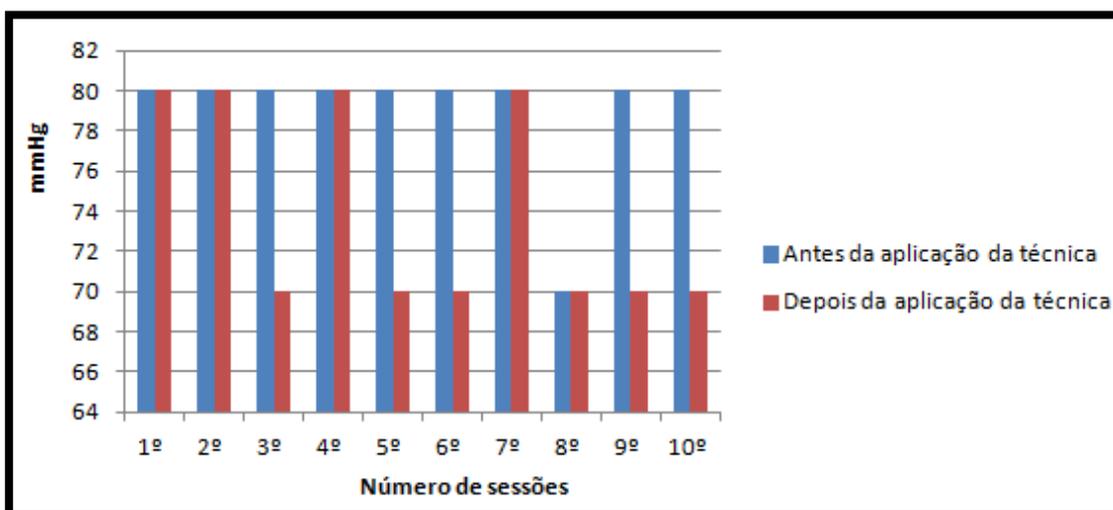
estavam elevados, mas não apresentavam o valor considerado como hipertensão em virtude de a paciente fazer uso de medicamento, o qual não foi suspenso durante a aplicação da massagem clássica. Vale ressaltar que a aplicação da técnica auxilia apenas no controle da PA, uma vez que essa terapia se apresenta como complementar ao tratamento convencional.

**Gráfico1** Representação gráfica da aferição da PA sistólica antes e após a aplicação da massagem clássica.



Fonte: Dados do estudo.

**Gráfico1** Representação gráfica da aferição da PA diastólica antes e após a aplicação da massagem clássica.



Fonte: Dados do estudo.

Após a aplicação da massagem clássica, como demonstra o Gráfico 1, houve a redução da PA, uma vez que a técnica apresenta outros benefícios, como o relaxamento, a melhora da circulação, além da melhora do fluxo intestinal e edema, o que resulta em uma melhora geral do bem-estar físico e mental do paciente.

Segundo Manso et al., (2008), a massagem clássica apresenta uma redução significativa da PA em função do aumento do retorno venoso, da melhora do progresso da fluidez dos líquidos corporais e da variação da circulação por causa dos efeitos vasomotores que são atingidos pelo toque sobre a pele. Portanto, este estudo demonstrou que

a terapia apresentou resultados não apenas na diminuição da PA, como também na temperatura do corpo, nas frequências cardíacas e respiratórias, além de ação sobre os sinais vitais.

Em 450 a.C., o estudioso Hipócrates determinou que a técnica de massagem pode ser centrípeta (dirigida do centro do sistema circulatório para a periferia) ou centrífuga (dirigida da periferia para o centro do sistema circulatório), contando também com manobras de amassamento para articulações tanto soltas como rígidas (OLIVEIRA, 2012). Sendo assim, pode-se dizer que existem outras terapias complementares de massagem com resultados significativos na PA,

como a Reflexologia (Massagem Podal), a Quick Massage, a Massagem Ayurverda e a Shiatsu (FERREIRA, 2009).

De acordo com Lima et al. (2015), o relaxamento proporcionado pela massagem diminui a produção de noradrenalina e adrenalina; é por essa razão que ocorre a redução da PA sistólica e diastólica. Após a realização das terapias, pode-se verificar a redução da atividade simpática, o que faz com que ocorra uma diminuição da vasoconstrição das paredes arteriais e, conseqüentemente, a redução da vasoconstrição das arteríolas e do fluxo sanguíneo.

Quando um indivíduo sofre um estresse mental ou físico, ele tem seu sistema nervoso simpático (SNS), o que pode causar problemas de saúde e alterações nos hormônios noradrenalina e adrenalina – hormônios que, ao serem estimulados, afetam o coração e os vasos sanguíneos. Em decorrência disso, o SNS aumenta a frequência cardíaca bem como minimiza a água e a excreção renal de sódio, o que eleva a quantidade de sangue no corpo e, conseqüentemente, altera a PA (FERREIRA, 2009).

No estudo de Picanço et al. (2014), relatou-se que o efeito hipotensor ocorreu após sofrer um impacto manual nos tecidos, a partir da realização da massagem terapêutica (MT), e a ação do SNS por meio dos reflexos produzidos, ocasionando redução da PA. A MT ocasiona a redução da atividade simpática, a qual contribui para uma baixa intensidade na vasoconstrição das paredes arteriais. Deste modo, em decorrência do relaxamento proporcionado pela técnica, ocorre a diminuição da resistência da circulação sanguínea. Além disso, a MT também resulta no equilíbrio entre corpo e mente, uma vez que o toque é uma maneira de sensação emocional; assim, o contato físico age na fisiologia facilitando o relaxamento.

O sistema nervoso central (SNC) do organismo influencia nos demais sistemas (límbico, linfático, cardiovascular), e, desta forma, eles trabalham em harmonia, mesmo que o tipo de toque seja agradável ou não, despertando sensações. Assim, o contato exercido nos tecidos desencadeia um efeito fisiológico estimulando o SNC (BRAUNSTEIN; BRAZ; PIVETTA, 2010).

De acordo com o estudo de Albuquerque et al. (2008), os níveis de PA não apresentaram redução imediatamente após o procedimento de Shiatsu; houve redução apenas após cinco semanas

de tratamento. Observou-se, portanto, que os resultados demonstraram a diminuição apenas dos valores sistólicos. Os resultados obtidos nos níveis pressóricos devem-se ao estado de consciência que ocasiona uma ativação do sistema nervoso autônomo e que estimula o sistema parassimpático inativando, assim, a inervação simpática cardíaca, a qual é uma explicação considerável para a redução dos níveis pressóricos.

O Shiatsu é uma técnica que visa ao tratamento do ser humano como um todo, buscando o equilíbrio mental, físico e psicológico por meio da energia holística. Nesse sentido, é utilizada na prevenção de doenças, no relaxamento, na melhora do fluxo linfático e sanguíneo, proporcionando bem-estar geral. Por isso essa técnica possui forte influência mental (MASSELLI et al., 2010).

No estudo de Politi et al. (2015), a massagem Ayurveda apresentou redução da frequência cardíaca após a aplicação da técnica, mesmo depois de 60 minutos a frequência cardíaca ainda se apresentava com valor de 10 bpm (batimentos por minuto) mais baixa; já na PA não houve resultados significativos, uma vez que não reduziu os valores da PA diastólica e sistólica. É sabido que as massagens diminuem a PA, visto que o sistema nervoso autônomo (SNA) aumenta a atividade parassimpática bem como reduz a frequência cardíaca e os níveis de cortisol; no entanto, neste estudo, não se obteve a redução dos níveis pressóricos. Vale dizer que o presente estudo não corrobora com o estudo de Politi, visto que a massagem clássica apresentou redução dos níveis de PA sistólicos e diastólicos, resultados estes que foram obtidos alternadamente em cinco das dez sessões realizadas.

Sabe-se que hipotálamo possui a função de controlar o SNA, além de fazer parte do sistema límbico, reagindo aos impulsos dos neurônios. Sendo assim, em razão de a massagem proporcionar diversos benefícios ao organismo, como diminuição da frequência cardíaca, da temperatura corporal, da frequência respiratória, da pressão sanguínea arterial, entre outros (FACHINI; KORN, 2009), essa técnica pode ser uma opção de tratamento complementar para controle da hipertensão arterial, uma vez que, como foi observado no presente estudo, houve redução dos níveis pressóricos sistólicos e diastólicos. É importante ressaltar que o paciente deve dar

continuidade aos tratamentos convencionais com o médico responsável.

## CONCLUSÃO

A partir da realização deste estudo, foi possível concluir que a massagem clássica é uma forma de tratamento complementar eficaz para o controle da hipertensão arterial, uma vez que diminui os níveis da PA sistólica e diastólica e proporciona relaxamento. Recomenda-se, portanto, que novos estudos práticos sejam elaborados para melhor constatação dos efeitos da massagem clássica em indivíduos hipertensos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBUQUERQUE, A. C. et al. Efeitos de cinco semanas de um programa de shiatsu sobre a fase do estresse e níveis pressóricos de adultos hipertensos. **Revista Fisioterapia em Movimento**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 21, p. 51-58, 2008.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Grupo Hospitalar Conceição. FERREIRA, S. R. S. et al. (Orgs.). **Protocolo de Hipertensão Arterial Sistêmica para a Atenção Primária em Saúde**. Porto Alegre: Hospital Nossa Senhora da Conceição, 2009. 54 p.
- BRAUNSTEIN, G. V. M.; BRAZ, M. M.; PIVETTA, F. M. H. **A fisiologia da massagem terapêutica**. UNIFRA, Santa Maria, RS, 2010.
- DAMASCENO, A. **Normas para o diagnóstico, tratamento e controle da hipertensão arterial e outros factores de risco cardiovasculares**. Maputo, Moçambique, 2011. 23p.
- DELGADO, S. M. C.; SILVA, F. M. L. Hipertensão arterial e fatores de risco associados: uma revisão de literatura. **Revista Conceito A**, Recife, n. 2, p. 523-573, 2011.
- FACHINI, J.; KORN, S. Efeitos Neurofisiológicos Da Massagem Terapêutica. **Artigo de Conclusão de Curso Técnico de Massoterapia**, Santa Catarina, 2009.
- FERREIRA NETO, H. C. **Papel dos rins na hipertensão arterial induzida pelo tratamento crônico com ouabaína em ratos**. 2009. 31 p. Dissertação (Mestrado em Fisiologia Humana), USP, São Paulo.
- HENRIQUE, N. N. et al. Hipertensão arterial e diabetes mellitus: um estudo sobre os programas de atenção básica. **Revista Enfermagem – UERJ**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 168-173, 2008.
- LÉPORI, R. L. **Hipertensão arterial: informação para o doente**. 2009.
- LIMA, A. V. S. et al. Verificar efeitos fisiológicos e psicológicos da quick massage e massagem podal em voluntários espontâneos atendidos por esteticistas. **Universidade Anhembi Morumbi – Graduação de Estética**, São Paulo, 2015.
- MANSO, V. M. C. et al. A massagem clássica enquanto ferramenta terapêutica no tratamento de pacientes com depressão. In: ENCONTRO LATINO-AMERICANO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 17. ENCONTRO LATINO-AMERICANO DE PÓS-GRADUAÇÃO, 13 E ENCONTRO DE INICIAÇÃO À DOCÊNCIA, 3., 2017, Vale do Paraíba. **Anais...** Vale do Paraíba: Universidade do Vale do Paraíba, 2017. p. 1-4.
- MASSELLI, M. R. et al. O Shiatsu como terapêutica alternativa em portadores de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Revista Dor**, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 197-202, 2010.
- MENEZES, R. **Turismo, saúde e bem-estar: tratamentos corporais alternativos como fator de influência na escolha turística, o caso do São Pedro SPA médico (Sorocaba)**. 2009. 125 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Turismo) – UNESP, *Campus* Experimental de Rosana, São Paulo.
- NOBRE, F. et al. Hipertensão arterial sistêmica primária. **Revista FMRP USP**, Ribeirão Preto, v. 46, n. 3, p. 256-272, 2013.
- OLIVEIRA, H. N., **Os benefícios da massagem clássica na imagem corporal**. 2012. 15 p. Especialização (Especialista em Dermatofuncional) – CEAFI, Cuiabá, Mato Grosso.

PICANÇO, A. T. et al. O efeito agudo da massagem terapêutica em indivíduos hipertensos. **Revista Ciência em Movimento**, Amapá, v. 1, n. 32, p. 9-15, 2014.

POLITI, A. J. et al. Efeito agudo da massagem ayurvédica sobre a pressão arterial e frequência cardíaca em mulheres hipertensas. In: EPCC – ENCONTRO INTERNACIONAL DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA UNICESUMAR, 9., 2015, Maringá. **Anais...** Maringá: UNICESUMAR, 2015. p.4-8.

RADOVANOVIC, C. A. T. et al. Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados às doenças cardiovasculares em adultos. **Revista Latino-Americana Enfermagem**, Maringá, v. 22, n. 4, p. 547-553, 2014.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 89, n. 3, p. 24-79, 2007.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 95, n. 1, p. 01-51, 2010.

SOLCI, R. C.; MARTINS, A. A. R. **Comparação de duas técnicas de massoterapia e sua relação com a qualidade de vida no trabalho**. 2007. 54p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Fisioterapia) – Universidade São Francisco.