

## **MASSAGEM RELAXANTE MASCULINA & PEDRAS QUENTES: uma revisão sistemática de literatura**

Prof.<sup>a</sup> M.Sc Calina Santos Machado – Docente do Curso de Estética e  
Cosmética Centro Universitário Universo Juiz de Fora -  
[calina.Santos@jf.Universo.edu.br](mailto:calina.Santos@jf.Universo.edu.br)

Priscila Silvestre Faria - Acadêmicas do Curso de Estética e Cosmética Centro  
Universitário Universo Juiz de Fora

Glauber Juliano da Silva – Acadêmico do Curso de Estética e Cosmética  
Centro Universitário Universo Juiz de Fora

**PALAVRAS CHAVES :** Pedras quentes, Massagem relaxante e Massagem  
masculina

**Introdução:** Por consequência da rotina, estilo de vida e estresse, presentes no dia a dia da população masculina mundial, muitos indivíduos são acometidos por algum tipo de tensões que tendem a repercutir na mente e no corpo. Estas tensões quando não liberadas, tornam-se crônicas, criando a rigidez muscular. A terapia da massagem relaxante associada com pedras quentes, tem sido muito procurada pelo público masculino, a fim de ter uma qualidade de vida melhor. O seu mecanismo de ação tem como finalidade proporcionar ação terapêutica para aliviar a dor, relaxar a musculatura, proporcionar bem-estar e promover desintoxicação. Além de produzir efeitos positivos no sistema muscular e nervoso, age eficazmente no sistema linfático, circulatório e respiratório. A massagem como recurso terapêutico vem sendo reconhecida como uma das terapias mais eficazes para alívio de dores e prevenção de doenças. Tem como proposta de trabalho, dentro de uma visão holística, tornar o indivíduo consciente do seu corpo, das suas tensões, da sua respiração e das suas cargas emocionais, bem como melhorar a nutrição dos tecidos pelo aumento da circulação sanguínea e linfática além de outros benefícios físicos e emocionais. O tratamento com pedras quentes é classificado como uma terapêutica de termoterapia, pois as pedras são consideradas um veículo para as temperaturas quente e fria, aplicadas em

alternância ou ao mesmo tempo no corpo. São valorizadas também as manobras de massagem utilizadas na terapia e, os diferentes cristais com variações cromáticas são fatores coadjuvantes no tratamento, associando os efeitos da cromoterapia. **Objetivos:** Descrever os efeitos da aplicação do protocolo de pedras quentes associada a massagem relaxante no público masculino, com finalidade de amenizar tensões musculares. Promover a reflexão sobre a temática apresentada. Elucidar os principais resultados que constam na literatura científica sobre o tema. **Metodologia:** Foi realizado o levantamento bibliométrico científico com palavras-chaves definidas pelos autores do estudo, selecionando os artigos a serem pesquisados neste trabalho. Por conseguinte, foi utilizada uma metodologia acerca da revisão bibliográfica, qualitativa e exploratória. A revisão bibliográfica é o estudo daquilo que já foi pesquisado e escrito sobre o assunto, bem como, sobre o arcabouço teórico que fundamenta a construção da pesquisa. Salienta-se que a utilização da mineração para extrair conhecimentos das grandes bases de dados existentes. Também foram utilizados, para fins didáticos e de maior robustez para as reflexões acerca dos assuntos os grandes clássicos da literatura científica com intuito de enriquecer a descrição das discussões e conclusão deste trabalho. Finalmente após a mineração completa foram desenvolvidas algumas reflexões sobre o assunto. **Resultados e Discussão:** A massagem relaxante é uma técnica terapêutica que trata desde a circulação sanguínea e linfática, quanto as dores causadas por tensões musculares resultantes de disfunções psíquicas e sentimentos de estresse. Ademais, a terapia com pedras quentes promove os efeitos da termoterapia no maior órgão do corpo humano: a pele. No entanto, é importante lembrar que o tratamento é de natureza profunda e penetrante. O poder das pedras influencia os receptores dos sentidos, fazendo com que ocorra uma comunicação intercelular e uma reorganização da conexão do corpo com a mente. Dessa forma, promove uma positiva influência no comando da saúde geral do organismo, proporcionando o equilíbrio energético do corpo. O calor das pedras resulta na percepção de que o tecido é aquecido mais profundamente, aumentando o efeito da irrigação sanguínea e, conseqüentemente na diminuição das tensões musculares e da fadiga. Também reduz a percepção de dor, espasmo muscular e rigidez, promovendo efeitos sedativos e aliviando as tensões musculares. Fica evidente

os benefícios positivos da massagem relaxante associada a terapia com pedras quentes aplicados ao público masculino. **Conclusão:** Foi constatado que a terapia com pedras quentes, tem como equilibrar a energia vital de todo o organismo, consistindo em uma massagem de deslizamento com calor de pedras vulcânicas e técnicas de relaxamento. Além disso, o procedimento desencadeia respostas positivas na melhora da qualidade do sono, alívio das dores de cabeça, fortalece o sistema imunológico, melhora na circulação sanguínea, aumentando a sensação de bem-estar. Seria interessante obter tempo necessário para aprofundar a resposta dos resultados, aplicando forma prática as teorias encontradas. Vale ressaltar que não é um estudo conclusivo, sendo necessárias mais pesquisas para complementar a eficácia desta terapia. Finalizando, a elaboração deste estudo se mostrou rica em aprendizado e interações com o campo pesquisado. Acreditamos que com os resultados desta pesquisa seja instigado o desenvolvimento de mais estudos que levem ao aprofundamento dos temas aqui discutidos pela sociedade como um todo.

## REFERÊNCIAS

ARIELLY, Patrícia de Oliveira Sousa, WALTER JÚNIOR Jovêncio de Faria. **Massagem Relaxante: Os benefícios para o estresse.** Repositório Institucional AEE – 2020. Disponível em:

<http://repositorio.aee.edu.br/jspui/handle/aee/9537>

ARBEX, C. S. C.; ARAÚJO, R. P.; CORTES, S. A.; SOUZA, S. M.; MONTAGNANA, V. S. **Os efeitos das pedras quentes nas tensões musculares.** Revista Universo, 2016. Disponível em:

<http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=1JUIZDEFOR2&page=article&id=view&path%5B%5D=6357>

CANNECCHIA, M. C., Lopes, D., COELHO, A., DINAMARKE, K., & TALHATI, F. **Benefícios da Massagem Relaxante para o homem da atualidade.** Revista Pesquisa E Ação, 5(1), 46-49. Disponível em:

<https://revistas.brazcubas.br/index.php/pesquisa/article/view/574>

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

CRUZ, Carla; RIBEIRO, Uirá; FURBETTA, Nelly. **Metodologia científica: teoria e prática.** Rio de Janeiro: Axcel Books, 2003.

FERREIRA, M. P. A **bibliometric study on ghoshal's managing across borders.** The Multinational Business Review, v. 19, n. 4, p. 357-375, 2011.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo. Atlas. 1991.

GRAY, David E. **Pesquisa no Mundo Real.** Porto Alegre: Penso, 2012.

HUDSON, C. M. **Massagem: guia ilustrado completo.** Tradução de Paula Reis. Porto: civilização, 1999.

NERUR, S. P.; RASHEED, A. A.; NATARAJAN, V. **The intellectual structure of the strategic management field: an author cocitation analysis.** Strategic Management Journal, v. 29, p. 319-336, 2008.

SEUBERT, F.; VERONESE, I.; **A Massagem Terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas.** In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil: Latino-Americano, XIII, VIII, II. Curitiba, 2008. Disponível em: <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2010/12/masso-preventiva-pisiquica.pdf>.

SIQUEIRA, H. P.; **Análise das alterações fisiológicas provenientes da massagem clássica em função do tempo de aplicação.** Revista PIBIC, Osasco, v.3, n.2, p.59-72, 2006. Disponível em: <http://www.unifieo.br/files/download/site/PIBIC/IniciacaoCientifica/0714fishs.pdf>.