

Artigo original

## Impacto da massoterapia na qualidade do trabalho em hospitais públicos: estudo descritivo

*Impact of massage therapy on the quality of work in public hospitals: a descriptive study*

**Luis Eduardo Valente Monteiro<sup>1</sup>, Dario Yamashiro<sup>2</sup>, Gilmar Pereira Coan<sup>1,3</sup>, Patrícia Mitsue Saruhashi Shimabukuro<sup>4</sup>, Adelaide Moral Tarifa<sup>2</sup>, Emilio Carlos Del Massa<sup>5</sup>**

1 Preceptor e Médico anestesiológista da DG Medicina Perioperatória, São Paulo, SP, Brasil

2 Instrutor, Centro de Ensino e Treinamento Casa de Saúde Santa Marcelina, São Paulo, SP, Brasil

3 Docente da Faculdade Santa Marcelina, São Paulo, SP, Brasil

4 Enfermeira, DG Medicina Perioperatória, São Paulo, SP, Brasil

5 Médico anestesiológista, DG Medicina Perioperatória, São Paulo, SP, Brasil

Autor correspondente: Patrícia Mitsue Saruhashi Shimabukuro

Contato: ccihitaim@gmail.com

### Palavras-chave:

Massagem.  
Pessoal de saúde.  
Terapias  
complementares.

### Keywords:

Complementary  
Therapies.  
Health Personnel.  
Massage.

### RESUMO

Analisar o impacto da massoterapia na qualidade do trabalho de profissionais da saúde de hospitais públicos. Estudo transversal, descritivo e quantitativo, realizado a partir de intervenção por massoterapia junto a profissionais da saúde de dois hospitais públicos localizados na zona leste da cidade de São Paulo. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva clássica, e o estudo seguiu os preceitos éticos da pesquisa. Participaram do estudo 58 profissionais da saúde, vinculados a hospitais públicos de uma empresa de anesthesiologia. No perfil socioprofissional, a maioria dos participantes era do sexo feminino (n = 33/56,90%), com predominância da faixa etária de 30 a 39 anos (n = 23/39,66%), seguida de 18 a 29 anos (n = 21/36,21%), ocupando a função de auxiliar ou técnico de enfermagem (n = 13/22,41%). Observou-se predominância daqueles que relataram ir trabalhar sentindo-se cansados (n = 25/43,10%), considerando o estresse psicológico como o maior desafio da rotina de trabalho (n = 29/50,0%). A maioria avaliou sua rotina de trabalho de forma negativa (n = 30/51,72%) e afirmou que o cansaço e/ou o estresse afetam sua rotina de trabalho (n = 56/96,55%). Quanto à intervenção por massoterapia, a totalidade dos participantes avaliou positivamente as seguintes variáveis (n = 58/100%): atendimento às expectativas; oferta com maior frequência; impacto positivo na satisfação em realizar as atividades laborais; eficácia na redução do estresse e na melhoria do desempenho no ambiente de trabalho; e probabilidade de recomendação a outras pessoas. Ademais, caso pudessem escolher um momento, optariam por realizar uma pausa durante o dia (n = 36/62,07%), uma vez que a experiência possibilita ganhos, principalmente, nos aspectos físico (n = 34/58,62%) e psicológico (n = 16/27,59%). Alinhando-se à literatura, a rotina de trabalho dos profissionais da saúde impõe desafios que podem ser amenizados, em algum grau, por meio de intervenções por massoterapia. O estudo fornece evidências sobre os benefícios potenciais da massoterapia para profissionais da saúde em hospitais públicos, mostrando-se bem aceita e eficaz na redução do estresse e na melhoria do desempenho no trabalho.

Recebido em:

16/05/2025

Aprovado em:

23/10/2025

Publicado em:

31/12/2025



Esta obra está licenciada sob uma Licença Creative Commons. Os usuários têm permissão para copiar redistribuir os trabalhos por qualquer meio ou formato, e também para, tendo como base o seu conteúdo, reutilizar, transformar ou criar, com, propósitos legais, até comerciais, desde que citada a fonte.

## ABSTRACT

*To analyze the impact of massage therapy on the quality of work of health professionals in two public hospitals managed by an anesthesiology company. Cross-sectional, descriptive, and quantitative study, conducted through massage therapy interventions with healthcare professionals from two public hospitals located in the eastern zone of the city of São Paulo. Data were analyzed using classical descriptive statistics. It should be noted that this study followed the ethical precepts of research. Fifty-eight health professionals, linked to public hospitals of an anesthesiology company, participated in this study. Regarding the socio-professional profile, the majority of participants were female (n = 33/56.90%), with a predominance of the age group of 30 to 39 years (n = 23/39.66%), followed by 18 to 29 years (n = 21/36.21%), occupying the role of nursing assistant or technician (n = 13/22.41%). There was a predominance of those who went to work feeling tired (n = 25/43.10%), considering psychological stress as the greatest challenge of the work routine (n = 29/50.0%). The majority evaluated their work routine negatively (n = 30/51.72%) and stated that fatigue and/or stress affect their work routine (n = 56/96.55). Regarding the aspects inherent to the massage therapy intervention, all participants positively evaluated the intervention in the following variables (n=58/100%): meeting expectations; more frequent provision; positive impact on satisfaction in performing work activities; effectiveness in reducing stress and improving performance in the workplace; and the likelihood of recommending it to others. Furthermore, if they could choose a time, they would choose to take a break during the day (n=36/62.07%), since the experience provides benefits mainly in the physical (n=34/58.62%) and psychological (n=16/27.59%) aspects. In line with the literature, the work routine of health professionals imposes challenges that can be alleviated, to some degree, through massage therapy interventions. This study provides evidence of the potential benefits of massage therapy for healthcare professionals in public hospitals. The intervention appears to be well-received and effective in reducing stress and improving job performance.*

## INTRODUÇÃO

A massoterapia, uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), tem se destacado como uma abordagem eficaz para melhorar a qualidade do trabalho e o bem-estar dos profissionais da saúde. Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e incorporada aos sistemas de saúde, essa técnica terapêutica oferece uma perspectiva holística e humanizada do cuidado, visando à prevenção de agravos à saúde, à promoção da recuperação e à ênfase na escuta acolhedora<sup>1,2</sup>.

No contexto hospitalar, em que os profissionais da saúde enfrentam rotinas de trabalho frequentemente estressantes e desgastantes, a massoterapia tem se mostrado particularmen-

te relevante. Estudos recentes demonstram que essa prática pode oferecer benefícios significativos, como a redução do estresse, a melhoria da qualidade do sono e o aumento da produtividade. Esses efeitos positivos são atribuídos à capacidade da massagem de promover o relaxamento muscular, estimular a circulação sanguínea e linfática e induzir a liberação de hormônios associados ao bem-estar, como a serotonina e as endorfinas<sup>3,4</sup>.

A integração da massoterapia no ambiente de trabalho hospitalar demonstra o compromisso das instituições de saúde com o bem-estar de seus colaboradores. Essa abordagem não apenas promove um ambiente mais saudável e produtivo, como também pode refletir positivamente na qualidade do atendi-

mento prestado aos pacientes. Ao longo da última década, diversas instituições têm explorado a incorporação de práticas integrativas como parte de suas políticas de gestão de recursos humanos e de promoção da saúde no ambiente laboral<sup>2,3,5,6</sup>.

Ao direcionar o foco para os profissionais do setor público de saúde, esta pesquisa busca oferecer subsídios relevantes para o aprimoramento do desempenho e da satisfação desses trabalhadores, inseridos em contextos laborais marcados por elevada complexidade e demandas contínuas. Os achados apresentados podem servir de base para o desenvolvimento e o fortalecimento de políticas públicas voltadas à saúde ocupacional, favorecendo a implementação de ambientes de trabalho mais seguros, saudáveis e produtivos no âmbito do sistema público de saúde<sup>7,8</sup>. Estudos contemporâneos têm evidenciado a importância estratégica de práticas de descompressão durante a jornada laboral, especialmente entre profissionais da saúde, cuja atuação envolve elevada demanda física, cognitiva e emocional. A literatura internacional revela que cerca de 83% dos trabalhadores nos Estados Unidos relatam sintomas de estresse ocupacional, e aproximadamente 75% reconhecem impactos diretos desse estresse sobre sua saúde física, o que reforça a magnitude desse problema como questão de saúde pública e organizacional<sup>6</sup>.

Evidências acumuladas demonstram que a adoção de pausas regulares ao longo do expediente contribui para a restauração psicofisiológica e está associada a melhorias mensuráveis na produtividade, estimadas em até 13%, além de favorecer o equilíbrio entre a vida pessoal e a profissional em até 62%. Trabalhadores que incorporam pausas sistemáticas em sua rotina apresentam, ainda, uma capacidade 43% superior de gerenciamento do estresse e maiores níveis de satisfação ocupacional<sup>9</sup>.

No contexto dos serviços de saúde, essas estratégias adquirem relevância ampliada, visto que os profissionais estão continuamente ex-

postos a ambientes de alta complexidade, pressão assistencial e sobrecarga emocional. Nessa perspectiva, a massoterapia, quando inserida como prática de relaxamento durante as pausas de trabalho, pode constituir uma intervenção de baixo custo e elevado potencial para reduzir o estresse, melhorar o desempenho profissional e promover o bem-estar integral da equipe<sup>9</sup>.

Portanto, a investigação aqui proposta não apenas se alinha às tendências atuais de promoção da saúde no trabalho, mas também representa um passo importante na busca por soluções inovadoras e eficazes para os desafios enfrentados pelos profissionais e pelas instituições de saúde pública.

O objetivo deste estudo é analisar o impacto da massoterapia na qualidade do trabalho de profissionais da saúde de hospitais públicos.

## MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, de natureza descritiva e abordagem quantitativa. O estudo foi realizado no mês de agosto, em dois hospitais públicos localizados no município de São Paulo.

O cenário de estudo desta pesquisa compreende dois importantes hospitais públicos administrados por Organização Social de Saúde (OSS). Os estabelecimentos selecionados representam unidades de saúde estratégicas no atendimento à população, cada um com suas particularidades e desafios específicos.

Ambas as instituições possuem papel fundamental na atenção à saúde da comunidade local, oferecendo serviços essenciais e de pronto atendimento.

Foram incluídos no estudo profissionais da saúde vinculados aos hospitais selecionados que atuavam nos blocos cirúrgicos durante o período diurno, abrangendo toda a equipe multiprofissional envolvida nas atividades assistenciais. Foram excluídos os profissionais que não manifestaram interesse em participar da pes-

quisa, aqueles afastados por licença ou férias e os pertencentes ao plantão noturno.

A intervenção foi realizada por profissionais técnicos em massoterapia, com mais de cinco anos de formação, contratados exclusivamente para essa finalidade e externos ao serviço de anestesiologia.

A abordagem foi realizada de forma individual junto aos profissionais da saúde, com explicações acerca do tipo de estudo, dos objetivos, dos riscos e dos benefícios da pesquisa. Após a concordância em participar, foi realizada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Em seguida, os participantes eram conduzidos a um espaço de repouso, onde realizavam uma sessão de massoterapia com duração de 15 minutos. Posteriormente, foi enviado um link de questionário on-line para preenchimento posterior (Anexo), garantindo-se o total anonimato dos participantes.

As variáveis do estudo foram:

- Cargo/ocupação;
- Faixa etária;
- Sexo;
- Avaliação da organização da intervenção;
- Como se sentiu ao vir trabalhar e em relação à rotina de trabalho;
- Maior desafio na rotina de trabalho;
- Cansaço e/ou estresse afetam negativamente o desempenho no trabalho; se a intervenção (massoterapia) atendeu às expectativas; como se sentiu após a intervenção;
- Probabilidade de recomendar esse tipo de intervenção para outras pessoas; se gostaria que a intervenção fosse ofertada com mais frequência;
- Considera que a massoterapia impacta positivamente na sua satisfação em realizar as atividades laborais;
- Se tivesse a oportunidade de realização de uma massoterapia no trabalho qual momento do dia escolheria;
- A massoterapia trouxe uma experiência positiva em qual aspecto.

Os dados coletados foram sistematicamente organizados e processados utilizando o Microsoft Office Excel, versão 2019. A análise foi conduzida por meio de métodos de estatística descritiva clássica, com ênfase na apresentação de frequências absolutas e relativas. Para uma visualização clara e concisa dos resultados, optou-se pela representação dos dados em formato de tabela, permitindo uma interpretação eficiente das informações obtidas durante o estudo.

Este estudo foi conduzido em total conformidade com as Políticas e os Procedimentos de Boas Práticas Clínicas e com todas as leis e os regulamentos nacionais aplicáveis, incluindo a Resolução nº 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde. Portanto, o projeto guarda-chuva foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Casa de Saúde Santa Marcelina, sob o parecer nº 6.824.792 e CAAE nº 78629024.5.0000.0066.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram deste estudo 58 participantes, e os resultados estão apresentados na seguinte sequência: 1 – características socioprofissionais dos participantes (**Tabela 1**); 2 – aspectos inerentes ao trabalho dos participantes deste estudo (**Tabela 2**); e 3 – aspectos inerentes à massoterapia ofertada aos participantes deste estudo (**Tabela 3**).

No perfil socioprofissional, a maioria dos participantes era do sexo feminino (n = 33/56,90%), com predominância da faixa etária média de 33,8 anos, mediana de 33,5 anos e desvio padrão de 9,9 anos. A maior concentração encontra-se na faixa etária de 30 a 39 anos (39,66%). Esse cenário indica que mais de 75% dos participantes possuem menos de 40 anos, caracterizando adultos jovens, ocupando o cargo de auxiliar ou técnico de enfermagem (n = 13/22,41%) (**Tabela 1**).

Entre os aspectos inerentes ao traba-

**Tabela 1.** Características socioprofissionais dos participantes. São Paulo, SP, Brasil, 2025. (n= 58)

Variáveis	N	Frequência relativa %
<b>Faixa etária</b>		
18 a 29 anos	21	36,21
30 a 39 anos	23	39,66
40 a 49 anos	10	17,24
50 a 59 anos	3	5,17
60 a 69 anos	1	1,72
<b>Sexo</b>		
Feminino	33	56,90
Masculino	25	43,10
<b>Cargo ocupado</b>		
Médico (a) especialista	8	13,79
Médico (a) residente	1	1,72
Instrumentador (a) cirúrgico	4	6,90
Administrativo	9	15,52
Auxiliar/Técnico (a) de enfermagem	13	22,41
Enfermeiro (a)	9	15,52
Engenheiro (a) clínica	3	5,17
Outros	11	18,97

lho dos participantes deste estudo (**Tabela 2**), observou-se a predominância daqueles que relataram ir trabalhar sentindo-se cansados (n = 25/43,10%), considerando o estresse psicológico como o maior desafio da rotina de trabalho (n = 29/50,0%). A maioria avaliou sua rotina de trabalho de forma negativa (n = 30/51,72%) e afirmou que o cansaço e/ou o estresse afetam sua rotina de trabalho (n = 56/96,55%).

Quanto aos aspectos inerentes à intervenção por massoterapia ofertada aos participantes deste estudo, a **Tabela 3** demonstrou que a totalidade dos participantes avaliou positivamente a intervenção nas seguintes variáveis (n = 58/100%): atendimento às expectativas; oferta com maior frequência; impacto positivo na satisfação em realizar as atividades

laborais; eficácia na redução do estresse e na melhoria do desempenho no ambiente de trabalho; e probabilidade de recomendação a outras pessoas. Ademais, caso pudessem escolher um momento, optariam por realizar uma pausa durante o dia (n = 36/62,07%), uma vez que a experiência possibilita ganhos, principalmente, nos aspectos físico (n = 34/58,62%) e psicológico (n = 16/27,59%).

No que concerne ao perfil socioprofissional, as características relacionadas ao gênero e à faixa etária são consistentes com outros estudos sobre profissionais da saúde em hospitais públicos, que frequentemente demonstram uma força de trabalho predominantemente feminina e relativamente jovem<sup>4,10</sup>.

Observa-se preocupação quanto a uma parcela significativa de trabalhadores da saúde

**Tabela 2.** Aspectos inerentes ao trabalho dos participantes deste estudo. São Paulo, SP, Brasil, 2025. (n= 58)

Variáveis	N	%
<b>Como se sentiu ao vir trabalhar hoje?</b>		
Cansado	25	43,10
Disposto	11	18,97
Estressado	4	6,90
Feliz	12	20,69
Outro sentimento	3	5,17
Triste	3	5,17
<b>Como você se sente em relação à sua rotina no trabalho?</b>		
Muito insatisfeito	5	8,62
Insatisfeito	25	43,10
Satisfeito	28	48,28
<b>Cansaço e/ou estresse afetam negativamente o desempenho no trabalho</b>		
Sim	56	96,55
Não	2	3,45
<b>Maior desafio na sua rotina no trabalho</b>		
Cansaço físico	23	39,66
Estresse psicológico	29	50,00
Relação com os colegas de trabalho	4	6,90
Relação com os pacientes	2	3,45

de que frequentemente se sentem cansados; contudo, esse não é um fenômeno desconhecido na literatura científica, visto que publicações apontam elevados níveis de estresse e fadiga entre profissionais da saúde, especialmente em ambientes hospitalares<sup>2,6</sup>.

Os resultados relativos à intervenção por massoterapia são particularmente notáveis. A avaliação unanimemente positiva, demonstrada na seção anterior em várias dimensões, está alinhada com estudos anteriores sobre os benefícios da massoterapia no ambiente de trabalho<sup>2</sup>.

A preferência dos participantes por realizar uma pausa durante o dia para a massagem sugere que intervenções breves e re-

gulares podem constituir uma estratégia eficaz para integrar a massoterapia ao ambiente hospitalar. Tal achado é consistente com pesquisas que demonstram que mesmo sessões curtas de massagem podem proporcionar benefícios significativos para os profissionais da saúde<sup>4,7,8</sup>.

Os resultados que abordam os aspectos de maior impacto da massoterapia aos participantes corroboram o consenso científico presente na literatura, uma vez que estudos demonstram que a massagem terapêutica pode efetivamente reduzir a dor muscular, aliviar a tensão e promover o relaxamento, além de melhorar o estado emocional e reduzir os níveis de ansiedade e depressão<sup>4,7,8</sup>.

**Tabela 3.** Aspectos inerentes à massoterapia ofertada aos participantes deste estudo. São Paulo, SP, Brasil, 2025. (n= 58)

Variáveis	N	%
<b>A massoterapia atendeu às expectativas</b>		
Sim	55	95,00
Parcialmente	3	5,00
<b>Como se sentiu após a intervenção</b>		
Muito relaxado	36	62,07
Relaxado	22	37,93
<b>Como avalia a organização da intervenção</b>		
Excelente	47	81,03
Bom	11	18,97
<b>Gostaria que a intervenção fosse ofertada com mais frequência</b>		
Sim	58	100,00
<b>A massoterapia impacta positivamente na sua satisfação em realizar as atividades laborais</b>		
Sim	58	100,00
<b>A massoterapia trouxe uma experiência positiva em qual aspecto?</b>		
Emocional	6	10,34
Físico	34	58,62
Psicológico	16	27,59
Outro	2	3,45
<b>A massoterapia foi eficaz para reduzir o estresse e melhorar o seu desempenho no ambiente de trabalho?</b>		
Sim	58	100,00
<b>Probabilidade de você recomendar a intervenção a outras pessoas</b>		
Alta	10	17,24
Muito alta	48	82,76
<b>Caso você tivesse a oportunidade de realização de uma massoterapia no trabalho você escolheria em qual momento do dia?</b>		
Antes de iniciar o trabalho	13	22,41
Após o término do expediente	9	15,52
Uma pausa durante o dia	36	62,07

A avaliação positiva unânime e a alta probabilidade de recomendação sugerem que a massoterapia pode ser uma intervenção bem aceita e potencialmente eficaz para melhorar a qualidade do trabalho e o bem-estar dos profissionais da saúde em hospitais públicos. A implementação de programas de massoterapia no local de trabalho pode constituir uma estratégia valiosa para abordar o estresse ocupacional e melhorar a satisfação no trabalho<sup>2,7,10</sup>.

Como limitações do estudo, por se tratar de uma investigação de pequeno porte, conduzida em apenas dois hospitais e sem grupo controle, os resultados não podem ser generalizados para outros contextos. Além disso, as respostas foram autodeclaradas, o que pode implicar viés de percepção individual. Estudos longitudinais e multicêntricos são recomendados para aprofundar as evidências sobre os efeitos da massoterapia na saúde ocupacional.

A expansão das PICS no contexto do sistema público brasileiro ainda enfrenta entraves estruturais e financeiros significativos. O principal desafio reside na ausência de financiamento específico e sustentável destinado à sua consolidação, o que limita a efetividade das políticas públicas voltadas à promoção da saúde integral. Desde a instituição da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, observa-se avanço conceitual e normativo, porém sem correspondência em termos de alocação orçamentária ou de incentivos financeiros capazes de fomentar a ampliação dessas práticas nos serviços de saúde.

Essa limitação orçamentária restringe a incorporação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, como a massoterapia, de modo contínuo e estruturado no âmbito hospitalar, impedindo que seus benefícios potenciais — a exemplo da redução do estresse ocupacional, do aumento da satisfação profissional e da melhoria da qualidade assistencial — sejam plenamente alcançados; a ausência de investimentos consistentes compromete não

apenas a expansão dessas práticas, mas também sua integração sustentável às políticas de saúde ocupacional e de promoção do bem-estar dos trabalhadores, reforçando, assim, a necessidade de estratégias governamentais que priorizem o financiamento e a institucionalização das PICS, reconhecendo-as como componentes essenciais para a humanização e a qualidade do cuidado no Sistema Único de Saúde.

## CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES

LEVM realizou a concepção e desenho do estudo, análise dos dados e redação do manuscrito. DY, AMT e GPC realizaram coleta de dados, análise estatística, revisão crítica do manuscrito. PMSS e ECDM realizaram suporte técnico, revisão bibliográfica, revisão final do texto. Todos os autores leram e aprovaram a versão final do manuscrito e concordam em se responsabilizar por seu conteúdo.

## AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem a DG Medicina Perioperatória pelo suporte e contribuição para este estudo. Agradecemos também ao Dr. Daniel Garcia Junior pelas sugestões e apoio técnico. Esta pesquisa não recebeu financiamento.

## CONFLITOS DE INTERESSE

Desejamos confirmar que não há conflitos de interesse conhecidos associados a esta publicação e que não houve apoio financeiro significativo para este trabalho que pudesse ter influenciado seus resultados.

## DECLARAÇÃO QUANTO AO USO DE IA GENERATIVA

Os autores declaram que não utilizaram ferramentas de inteligência artificial generativa (como ChatGPT, Grammarly, Deepseek, etc) no manuscrito.

## REFERÊNCIAS

1. Barbosa FES, Guimarães MBL, Santos CRD, Bezerra AFB, Tesser CD, Sousa IMCD. Ofer-

- ta de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na Estratégia Saúde da Família no Brasil. Cad Saúde Pública [Internet]. 2020 [citado 17 de dezembro de 2025];36(1):e00208818. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2020000105006&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020000105006&tlng=pt)
2. Couto MB, Silva RMCRA, Pereira ER, Chicharro SCR, Refrande SM, Prado LDSR. Benefícios da massoterapia anti-estresse na melhoria da saúde. Rev Pró-UniverSUS [Internet]. 29 de julho de 2023 [citado 17 de dezembro de 2025];14(Especial):61-5. Disponível em: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/3762>
3. Silva JFT, Oliveira IMM de, Santos SL dos, Candeia RMS, Guedes T de SA, Sátiro VD de S, et al. Os desafios para a implementação das práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde. Rev Casos E Consult [Internet]. 17 de setembro de 2021 [citado 17 de dezembro de 2025];12(1):e26298. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/26298>
4. Valevein Rodrigues E, Gonçalves KC, dos Santos MB, Toporoski Mayor J, Dantas Santos D. Atuação da Massoterapia em Ambiente Ocupacional de Saúde: Um relato de extensão. Rev Difus [Internet]. 15 de maio de 2023 [citado 17 de dezembro de 2025];1(9). Disponível em: <https://revistas.ifpr.edu.br/index.php/difusao/article/view/72>
5. de Abreu MF, de Souza TF, Fagundes DS. Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico. Rev Científica Fac Educ E Meio Ambiente [Internet]. 30 de junho de 2012 [citado 17 de dezembro de 2025];3(1):101-5. Disponível em: <https://revista.faema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/119>
6. Fernandes B de S, Rosa L da S da, Rick ER, Feltrin JO, Soratto MT. A massoterapia como promotora da qualidade de vida dos profissionais de enfermagem que utilizam antidepressivos. Rev Interdiscip Estud Em Saúde [Internet]. 31 de agosto de 2014 [citado 17 de dezembro de 2025];3(2):10-26. Disponível em: <https://periodicos.uniarp.edu.br/index.php/ries/article/view/225>
7. Zhang M, Murphy B, Cabanilla A, Yidi C. Physical relaxation for occupational stress in healthcare workers: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. J Occup Health [Internet]. 10 de janeiro de 2021 [citado 17 de dezembro de 2025];63(1):e12243. Disponível em: <https://academic.oup.com/joh/article/doi/10.1002/1348-9585.12243/7249853>
8. Kondo K, Almeida TBD, Wada RS, Sousa MDLRD. Effectiveness of integrative medicine practices on workers' health within private companies. Rev Bras Med Trab [Internet]. 2020 [citado 17 de dezembro de 2025];18(03):265-73. Disponível em: <http://www.rbmt.org.br/details/1545/en-US/effectiveness-of-integrative-medicine-practices-on-workers%E2%80%99-health-within-private-companies>
9. Dalmolin IS; Heidemann ITSB. Integrative and complementary practices in Primary Care: unveiling health promotion. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 28, p. e3277, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3162.3277>
10. Spindola CDS, Duarte LE, Maciel AMM, Sousa LAD. Oferta de práticas integrativas e complementares por profissionais do Núcleo Ampliado de Saúde da Família: reafirmando o cuidado integral e holístico. Saúde E Soc [Internet]. 2023 [citado 17 de dezembro de 2025];32(3):e210869pt. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12902023000300515&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902023000300515&tlng=pt)