

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE AÇÃO SOCIAL DE MASSOTERAPIA

Amanda Sombra Vasconcelos

Monitor bolsista- Estética e Cosmética

amanda.vasconcelos@aluno.unifametro.edu.br

Maria Odeli Lima Gonçalves

Professora Orientadora- Estética e Cosmética

odeli.goncalves@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Ensino, Pesquisa e Extensão em Educação

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Modalidade: Monitoria

RESUMO

Introdução: Este trabalho tem como foco a ação social realizada no espaço Maria da Hora promovida pela coordenação do curso de Estética e Cosmética com o apoio dos alunos envolvendo atividades de promoção de bem-estar (massoterapia, ventosaterapia e design de sobrancelhas) e em como isso impacta tanto nos trabalhadores como na relação dos alunos entre si. No entanto, o recorte se dará na massoterapia, em que houve a participação majoritária de alunos da disciplina homônima e monitoria. No cotidiano de um ambiente de trabalho é comum serem geradas tensões pelas demandas, prazos da agenda, relacionamentos entre colegas etc. Tudo isso somado ao esforço de se manterem sublimadas as questões da vida pessoal no momento do labor. Tais fatores podem reverberar no estado mental e físico do indivíduo afetando a saúde como um todo, já que “as tensões quando não são liberadas se tornam crônicas, criando bloqueios na circulação e acumulando toxinas que resultam em alterações no corpo como cansaço e mal-estar.” (SANTOS, 2020, p.7). Dito isso, a massagem relaxante foi eleita como meio para proporcionar um momento de desconpressão das atividades laborais. O toque terapêutico possui benefícios como melhora do fluxo sanguíneo, alívio de dores e segundo Cassar (2001, p.37) “além de todos os efeitos mecânicos e reflexos da massagem, o relaxamento continua sendo um de seus resultados mais poderosos”. Pode-se dizer então que é importante a implementação de medidas que viabilizem a melhoria da qualidade de vida no ambiente laboral. Nesse contexto, esta ação social tem o caráter mútuo, ou seja, é positiva viabilizando relaxamento aos trabalhadores e também para discentes, pois é viabilizada a aplicação das técnicas vistas em sala, o incentivo do diálogo com o paciente e



reforço do trabalho em grupo, uma vez que o atendimento foi dividido em duplas com auxílio e condução da monitoria nas práticas. Sobre a dinâmica entre as pessoas, de acordo com (LEITÃO; FORTUNATO; FREITAS, 2006, p.896) “dos sistemas mais simples aos mais complexos, as relações entre indivíduos são interações cooperativas, diretas ou indiretas, ou não seria possível a sobrevivência dos sistemas sociais”, isto é, na construção saudável do indivíduo em relação à sua inserção no mundo como ser social pode-se dizer que a boa relação interpessoal facilita a comunicação, consequentemente a colaboração mais produtiva e um ambiente mais harmonioso, além do desenvolvimento de habilidades sociais, como empatia, escuta ativa e resolução de problemas. O reforço desse comportamento também é previsto durante a interação na ação. **Objetivo:** Aplicação dos conteúdos vistos em sala com pacientes externos para aperfeiçoamento do aprendizado, relacionamento interpessoal e mostrar relevância do social na vivência disciplinar através das ações sociais que promovam o bem-estar e incentivar a promoção desses eventos. **Metodologia:** O estudo é demonstrado como relato de experiência da ação realizada em 30 de abril de 2025 com a equipe -na sala “massoterapia”- composta pela monitora, alunos da disciplina de massoterapia e uma integrante de outro semestre no atendimento de profissionais da creche pública. Durante a atividade, foram aplicadas técnicas de massagem relaxante, focadas em aliviar tensões musculares e induzir relaxamento. Os materiais utilizados foram: macas portáteis, creme para massagem e equipamentos para higienização e ventosa (utilizada pela aluna de outro semestre). **Resultados parciais e Discussão:** No início da ação, observou-se certa insegurança por parte das alunas na realização das técnicas de massoterapia, pois para algumas era o primeiro contato com um paciente externo, porém essa apreensão foi reduzida com o passar dos atendimentos. Durante o suporte da monitoria houve a demonstração e correção de movimentos, o que auxiliou no processo da construção da autoconfiança e do aprendizado. Houve também a colaboração entre as duplas, o que favoreceu ainda mais o desenvolvimento e o olhar analítico. Além das manobras básicas, foram apresentadas novas técnicas e orientações para estender os movimentos de uma região do corpo para outra, promovendo na pessoa assistida maior relaxamento. Como consequência, houve muitos feedbacks positivos dos pacientes que relataram estarem mais relaxados para retornarem ao trabalho e esperançosos de mais ações como esta, pois foram muito bem acolhidos. Foi possível relatar entre as integrantes desse projeto um sentimento de gratidão e felicidade por contribuir para o bem-estar do próximo tendo uma participação tão grande em uma pequena



fração do dia dos que foram assistidos. Isso as motivou a participarem de mais ações sociais. No que tange o relacionamento interpessoal, além do relacionamento delas entre si, houve melhora no relacionamento monitora x alunas no ambiente de sala de aula no retorno às atividades.

Considerações finais: Diante do exposto, o projeto teve seu objetivo alcançado, afinal, a atividade demonstrou a importância da massoterapia como recurso para o cuidado com a saúde ocupacional dos trabalhadores e os benefícios percebidos pelos profissionais reforçam a relevância da continuidade de ações semelhantes. Além disso, ações sociais como essa têm impacto positivo no desenvolvimento interpessoal e acadêmico dos alunos e monitora, promovendo a vivência do trabalho social. Dessa forma, fortalecem o propósito do estudante de estética como promotor do bem-estar, ao mesmo tempo em que o posicionam como cidadão comprometido e ser humano sensível às necessidades da comunidade.

Palavras-chave: Massagem. Massoterapia. Monitoria.

Referências:

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

LEITÃO, Sergio Proença; FORTUNATO, Graziela; FREITAS, Angilberto Sabino de. **Relacionamentos interpessoais e emoções nas organizações: uma visão biológica**. Revista de Administração Pública, Rio de Janeiro, v. 40, n. 5, p. 883–907, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rap/a/bDxdSBCWbgBVLxHmDSsDHGR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 maio 2025.

SANTOS, Thuany Luz dos. **Massagem terapêutica e seus benefícios na saúde do trabalhador**. Artigo de conclusão do curso Superior de Tecnólogo em Estética e Cosmética da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. Tubarão, SC, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstreams/fa695bea-8227-4edb-a24a-5cb902648acd/download>>. Acesso em: 23 maio 2025.

