

# BENEFÍCIOS DA MASSOTERAPIA NA FIBROMIALGIA

Aluna: Rosenilda Rossetti

Orientador: Professor Rodrigo Isaldo de Souza

Curso de Massoterapia

**Fibromialgia** é uma síndrome reumática que ocorre, predominantemente, em mulheres caracterizada por dor musculoesquelética difusa e crônica e sítios dolorosos específicos à palpação (tender points). Frequentemente é associada à fadiga generalizada, distúrbios do sono, rigidez matinal, dispneia, ansiedade e alterações de humor, que podem evoluir para um quadro de depressão. Sendo assim, o paciente fibromiálgico apresenta dificuldade em trabalhar normalmente, interferindo negativamente no desempenho de outras atividades diárias e, conseqüentemente, na qualidade de vida.

## Efeitos fisiológicos:

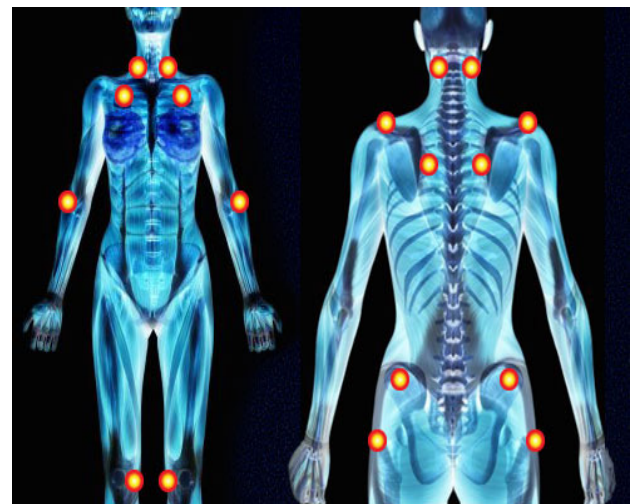
A massagem terapêutica pode realmente reduzir a dor, rigidez e pontos dolorosos causados pela síndrome de fibromialgia.

A massagem leva a um balanceamento dos níveis de serotonina, inibindo a transmissão de sinais nervosos ao cérebro (a serotonina tem funções diversas, como o controle da liberação de alguns hormônios e a regulação do ritmo circadiano, do sono e do apetite).

E a aplicação de pressão estimula a liberação de endorfinas na corrente sanguínea. Desta forma, a massagem provoca o alívio da dor, gerando uma sensação de bem-estar geral.

## Benefícios:

- Aumento da circulação de sangue para os músculos, permitindo a reparação mais rápida dos músculos;
- Maior flexibilidade;
- Aumento da amplitude de movimento;
- Diminuição do estresse e da depressão;
- Redução da dor;
- Redução da rigidez;
- Melhoria da qualidade do sono.



Centro de Educação Profissional

**SÃO CARLOS**

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site [www.SAOCARLOSCURSOS.com.br](http://www.SAOCARLOSCURSOS.com.br)