

BENEFÍCIOS DA MASSOTERAPIA NOS TRATAMENTOS DO ESTRESSE

Aluna: Letiane de Souza Zambon

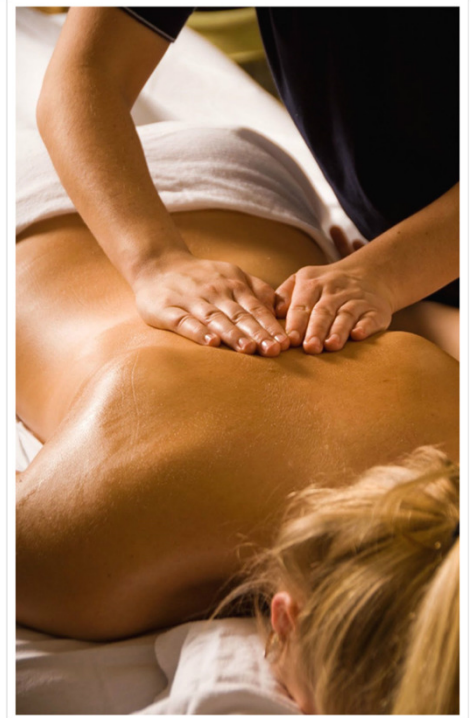
Orientador: Professor Carlos Vanderlei Pukaleski

Curso de Massoterapia

A massagem relaxante anti-estresse é uma técnica com toques leves para estimular a produção de hormônios responsáveis pelo relaxamento. Os principais são ocitocina e endorfina, que diminuem o estresse.

O estresse é uma reação de adaptação fisiológica e hormonal, ativada devido a fatores mentais e físicos. A hipófise libera o hormônio adrenocorticotrófico (ACTH), que por sua vez estimulam a glândula suprarrenal a produzir adrenalina, cortisol e noradrenalina. Estes três hormônios têm grandes impactos, nos órgãos e tecidos humanos, relacionados ao estresse. Algumas das consequências do estresse são: cansaço, irritação, dores na barriga, dores musculares, pressão alta, dificuldade de dormir ou problemas mais graves.

Com a massagem ocorre a liberação dos hormônios ocitocina e endorfina, responsáveis pela sensação de bem estar, assim, melhoram a circulação e evitam retenção líquida, eliminam toxinas do organismo, promovem relaxamento muscular, redução de espasmos, baixa a pressão sanguínea diminuindo o ritmo cardíaco, diminui a ansiedade, melhora o sistema digestivo, aumenta a tolerância à dor, minimizam pontos de tensão e o sistema parassimpático é ativado, proporcionando bem estar e relaxamento. A massagem bem aplicada de forma adequada, rítmica e com a pressão correta exerce efeitos benéficos no organismo e ajuda no combate do estresse.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCURSOS.com.br