

O BENEFÍCIO DA MASSAGEM RELAXANTE PARA JOVENS COM DEPRESSÃO

THE BENEFIT OF RELAXING MASSAGE FOR YOUNG PEOPLE WITH DEPRESSION

Maria Rosa Dias de Matos

Acadêmica do 10º período do Curso de Fisioterapia da UNIBRÁS – Faculdade de Rio Verde.

Tairo Vieira Ferreira

Professor do Curso de Fisioterapia da UNIBRÁS – Faculdade de Rio Verde e orientador da pesquisa.

E-mail: email@email.com.br

RESUMO

Este estudo teve como objetivo conhecer a intervenção fisioterapêutica através da massagem em pacientes com depressão, além de ressaltar sobre a depressão, e suas causas, diagnóstico, prevenção e tratamento; descrevendo os principais benefícios da massagem em pacientes com depressão e demonstrar a importância da fisioterapia, pois sabe-se que a depressão caracteriza-se como um conjunto de transtornos no humor, causando nos indivíduos a tristeza; isolamento; falta de confiança; visões negativas; perda de interesse pelas atividades sociais; alterações no apetite e sono, podendo em alguns casos cometer o suicídio. A massagem poderá auxiliar os pacientes com essa doença, ajudando na redução da depressão ao agir no hormônio responsável causador do estresse, pois ela vem sendo reconhecida como uma das terapias mais eficazes para alívio de dores e prevenção de doenças. Assim, foi fundamentado em um estudo descritivo de revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa, através de buscas online das produções científicas como Bireme, Medline, Scielo, Lilacs. Pode-se concluir que os benefícios da massagem vão desde a melhora da imunidade, bem como a diminuição da fadiga, da agitação mental, da insônia e ainda proporciona aumento da flexibilidade e relaxamento dos nervos e na depressão, seus efeitos são notáveis, permitindo a integração da pessoa referente aos aspectos físicos, mental e emocional, promovendo sensações de bem-estar, equilíbrio das disfunções emocionais, suaviza os sintomas de estresse e ansiedade cotidiana oferecidas pela sociedade moderna, proporcionando um equilíbrio na qualidade de vida de indivíduos com depressão.

Palavras chave: Depressão. Massagem. Tratamento. Benefícios.

ABSTRACT

This study aimed to know the physiotherapeutic intervention through massage in patients with depression, in addition to highlighting depression, its causes, diagnosis, prevention and treatment; describing the main benefits of massage in patients with depression and

demonstrating the importance of physical therapy, as it is known that depression is characterized as a set of mood disorders, causing sadness in individuals; isolation; lack of confidence; negative views; loss of interest in social activities; changes in appetite and sleep, and in some cases may commit suicide. Massage can help patients with this disease, helping to reduce depression by acting on the responsible hormone that causes stress, as it has been recognized as one of the most effective therapies for pain relief and disease prevention. Thus, it was based on a descriptive study of literature review, with a qualitative approach, through online searches of scientific productions such as Bireme, Medline, Scielo, Lilacs. It can be concluded that the benefits of massage range from the improvement of immunity, as well as the reduction of fatigue, mental agitation, insomnia and still provides increased flexibility and relaxation of the nerves and in depression, its effects are remarkable, allowing the integration of the person regarding the physical, mental and emotional aspects, promoting feelings of well-being, balance of emotional dysfunctions, softens the symptoms of stress and everyday anxiety offered by modern society, providing a balance in the quality of life of individuals with depression.

Key words: Depression. Massage. Treatment. Benefits.

1. INTRODUÇÃO

Sabe-se que o transtorno depressivo ou depressão é um grave problema de saúde pública, pela alta prevalência na população, causando um grande impacto na morbidade, mortalidade e qualidade de vida dos indivíduos afetados (BARROS; GRACIE, 2020), pois ela está associada à perda de dias de trabalho e queda na produtividade, fazendo com que haja um prejuízo na qualidade de vida, além de trazer sofrimento psíquico e físico para o paciente e para a sua família, levando também a má evolução de doenças clínicas e ao suicídio (TENG; CEZAR, 2010. ANDRADE, 2020).

Para o tratamento da depressão, a massagem poderá auxiliar os pacientes com essa doença, pois ela ajuda na redução da depressão ao agir no hormônio responsável causador do estresse, o cortisol (SOUSA, 2019). A prática frequente de massagem ajuda na redução dos níveis do cortisol, trazendo mais tranquilidade e proporcionando relaxamento físico e psíquico.

Assim, os profissionais de fisioterapia que atuam, com pacientes com depressão, devem ser adequados com um tratamento diferenciado que considere suas características próprias, com cuidados diretos aos pacientes acometidos com essa patologia.

Dessa maneira, deve-se buscar promover uma melhoria na qualidade de vida dos pacientes acometidos com depressão, pois a massagem, como recurso terapêutico, vem sendo reconhecida como uma das terapias mais eficazes para alívio de dores e prevenção de doenças, auxiliando na eliminação ou amenização de diversos estados mentais (ANDRADE, 2020).

Dentro deste aparato, torna-se relevante uma pesquisa sobre tratamento fisioterápico através da massagem em pacientes com depressão. Portanto, o objetivo deste estudo foi conhecer a intervenção fisioterapêutica através da massagem relaxante em pacientes com depressão, além de ressaltar sobre a depressão e suas causas, diagnóstico, prevenção e tratamento; descrever os principais benefícios da massagem em pacientes com depressão e demonstrar a importância da fisioterapia.

1.1 OBJETIVOS

O presente trabalho fundamenta-se em um estudo descritivo de revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa.

A coleta de dados foi realizada por meio de busca online das produções científicas como Bireme, Medline, Scielo, Lilacs, dentre outros, compreendendo o período de 2010 a 2021, além de trabalhos de relevância. Para o levantamento de bibliografia, foram realizadas buscas em publicações em língua portuguesa, artigos científicos, periódicos e dissertações; através do sistema on-line como o google acadêmico, além de livros pertinentes ao tema.

Após o levantamento bibliográfico, foi realizada a leitura exploratória do material encontrado para obter uma visão global de interesse ou não a pesquisa. Em seguida, foi iniciada uma leitura seletiva, que permitiu determinar qual material bibliográfico seria de interesse da pesquisa através dos descritores: depressão, massagem, tratamento e benefícios.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 DEPRESSÃO

A depressão é considerada um dos grandes danos à saúde mental, sendo uma das causas de afastamento do trabalho, assim, como: malefícios funcionais, sociais, intelectuais e financeiros. Seu principal sinal é o resultado de: crescente solidão, afastamento de pessoas ou grupo social, raiva, sentimentos negativos e insegurança quanto ao futuro. As causas são multifatoriais, porém de difícil diagnóstico clínico (CARVALHO, 2021).

Para Noal; Passos e Freitas (2020) a depressão caracteriza-se como um conjunto de transtornos no humor e entre os principais sinais temos: a tristeza; isolamento; falta de confiança; visões negativas; perda de interesse pelas atividades sociais; alterações no apetite e sono, podendo em alguns casos evoluir para quadros de suicídio.

Razzouk (2016) acrescenta que a depressão se destaca por sua alta prevalência e alta morbidade, constituindo uma das principais causas de pior qualidade de vida, prejuízo no desenvolvimento cognitivo e físico, perda de renda e capacidade produtiva, dificuldade de participação social, entre outras decorrências.

O estudo de Alves (2016) a depressão acomete cerca de 30 % dos pacientes que procuram ajuda médica, sendo que a depressão maior unipolar é considerada a primeira causa de incapacidade entre todos os problemas de saúde, sendo considerada de acordo com a genética transmitida e quimicamente produzida, e possui maior evidência após perdas significativas, de pessoa muito querida, desemprego, falta de moradia, status econômico entre outros fatores.

De acordo com Prietsch (2015) a depressão é a segunda condição clínica mais comum na prática médica em geral e em alguns casos, ameaçadores à vida. Causam sofrimento, incapacidade e desordem social, frequentemente, levando à ruptura das atividades de vida diária dos pacientes e familiares próximos, sendo considerada uma das doenças psiquiátricas mais comuns, com prevalência de 5% na população geral, sendo mais comum em mulheres.

A depressão também pode afetar as funções do corpo além de efeitos sobre o comportamento humano, alguns dos quais são, intervenção nas chances de sucesso no aprendizado, bem como no trabalho, na vida conjugal, possui aumento da possibilidade de ter filhos problemáticos, dependência nicotínica, alcoolismo e suicídio (NEDLEY, 2010).

Yohn, Gergues e Samuels (2017), ressaltam que a depressão é em muitos casos subdiagnosticada e, e as vezes tratada de maneira inadequada. Cerca de 15% da população apresentam um episódio de depressão maior em algum momento da vida, e 6 a 8% dos pacientes atendidos nos ambulatórios de assistência primária preenchem os critérios diagnósticos.

De acordo com Burmeister (2014) a depressão inflige um sofrimento para os pacientes e tem sido associada a impactos negativos na qualidade de vida, ou seja, constituem uma das principais causas de pior qualidade de vida no indivíduo, prejuízo no desenvolvimento cognitivo e físico, perda de renda e capacidade produtiva, dificuldade de participação social, entre outras decorrências negativas da vida.

2.1.1 DIAGNÓSTICO

A classificação dos tipos de depressão são: depressão reativa ou secundária, depressão menor ou distinta, depressão maior ou unipolar e depressão maior ou psicose maníaco-depressivo (DSM-5, 2014)

Segundo o DSM-5 (2014), o diagnóstico da depressão, os critérios são cinco ou mais dos sintomas que estiverem presentes durante o período de duas semanas e representam uma alteração no funcionamento anterior:

- a) Relacionando humor deprimido na maior parte do dia;
- b) Interesse ou prazer acentuadamente diminuído por todas ou quase todas as atividades na maior parte do dia;
- c) Perda ou ganho significativo de peso sem estar em dieta, 4-distúrbio do sono (insônia ou hipersonia);
- d) Agitação ou letargia;
- e) Fadiga ou perda de energia quase todos os dias e entre outros.

O estudo de Chand e Givon (2017) acrescenta que o diagnóstico da depressão geralmente é baseado em achados clínicos e no histórico do paciente. Assim, pode-se dizer que não existe nenhum teste laboratorial disponível que possa auxiliar o médico a detectar a depressão.

Para Silva (2018), a depressão em adolescente, é difícil de ser diagnosticada, pois a manifestação dessa patologia em adolescentes (idade a partir de doze anos) costuma apresentar sinais semelhantes aos dos adultos, mas também existem importantes características fenomenológicas que são típicas do transtorno depressivo nesta fase da vida.

2.1.2 SINTOMAS

A depressão é um transtorno de humor que causa sintomas persistentes de tristeza e perda de interesse geral, além de sensação de vazio, humor irritável, perda e/ou falta de confiança, visões negativas sobre si e os outros, perda de interesse nas atividades sociais, no apetite e sono e em casos mais graves o suicídio, sempre acompanhados de alterações somáticas e cognitivas que alteram a capacidade do indivíduo (STOPA et al., 2015; CHAND; GIVON, 2017).

Segundo Pastori (2020), indivíduos com depressão, podem sofrer de humor deprimido, perda de interesse, de prazer e sua energia fica diminuída, ocasionando o aumento da fadigabilidade e a atividade diminuída, gerando cansaço. A concentração e atenção reduzidas, baixa autoestima e autoconfiança, ideias de culpa e inutilidade, visões desoladas e pessimistas do futuro, ideias ou atos autolesivos ou suicídio, sono perturbado e apetite diminuído, são outros sintomas comumente encontrados em pacientes com depressão.

Conforme esclarece Carvalho (2021), a depressão poderá está associada a várias características como insônia, fadiga, rigidez, ansiedade e alterações de humor, afetando diretamente a qualidade de vida. Além disso, seus sintomas incluem componentes emocionais que são: infelicidade, apatia e pessimismo; autoestima baixa: sentimento de culpa, inadequação

e sentimento de feiura; indecisão, perda de motivação e os biológicos que são: retardo do pensamento e da ação; distúrbios do sono e perda de apetite.

De acordo com Vicelli (2018) os sintomas sempre acarretam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social ou ocupacional, os sintomas não se devem aos efeitos fisiológicos diretos de uma substância ou de uma condição médica geral, os sintomas não são mais bem explicados quando são ocasionados por luto.

Razzouk (2016) aborda que a depressão se destaca por sua alta prevalência e alta morbidade, sendo um dos principais motivos de carga global dessa patologia. Além disso, a depressão constitui uma das principais causas dos afastamentos no ambiente de trabalho, e é considerado a terceira causa de afastamento do trabalho no Brasil.

2.1.3 TRATAMENTO

O tratamento antidepressivo deve ser entendido de uma forma globalizada levando em consideração o ser humano como um todo, incluindo dimensões biológicas, psicológicas e sociais, devendo envolver todos esses pontos e utilizar a psicoterapia, mudanças no estilo de vida e a terapia farmacológica (SOUZA, 2017; VICELLI, 2018).

Os estudos de Razzouk (2016) afirmam que os benefícios do tratamento traduzem na melhora do estado clínico e da funcionalidade do indivíduo em sua qualidade de vida e produtividade no trabalho.

De acordo com Brasil (2012) na depressão o tratamento deve expor a utilização de medicações, a psicoterapia e a associação dessas duas formas para que possam obter um melhor resultado, além disso, os antidepressivos tricíclicos como a imipramina, desipramina, amitriptilina e nortriptilina são os fármacos mais utilizados no tratamento da depressão.

Conforme esclarecem Chand e Givon (2017) todos os fármacos utilizados para o tratamento da depressão apresentam também efeitos colaterais. Assim, os antidepressivos devem satisfazer os seguintes critérios: menos efeitos colaterais; menos toxicidade; ação rápida; maior eficácia; eficácia nos pacientes não responsivos aos tratamentos usuais.

Para Boing et al. (2012) o tratamento da depressão é de grande importância para controle da doença e possíveis evoluções ou sobrecarga a terceiros e embora não exista uma cura definitiva para essa doença, seu tratamento geralmente é eficaz, de baixo custo e custo-efetivo quando diagnóstico e tratado de maneira adequada tendo a fluoxetina uma referência para o tratamento desta patologia. E quando não tratada corretamente pode perdurar por muito tempo, com sério prejuízo à vida familiar, laboral e lazer.

2.2 MASSAGEM

A massagem é considerada como um método científico que possui a capacidade de curar enfermidades de todos os sistemas do organismo humano (RODRIGUES; MORAES; PADILHA, 2017).

Segundo Rodrigues, Moraes e Padilha (2017) a massagem é uma técnica realizada por um conjunto de movimentos com as mãos, tais como rolamento, fricção, amassamento, percussão, deslizamentos (effleurage), vibração e agitação, gerando resultados no equilíbrio entre corpo e mente que desencadeando sensações emocionais devido ao contato físico, age na fisiologia e propicia o relaxamento. Ativa o sistema nervoso central (SNC) do organismo atua nos demais sistemas (límbico, linfático, cardiovascular), e, juntos, eles atuam em harmonia produzindo sensações (RODRIGUES; MORAES; PADILHA, 2017; ANDRADE, 2020).

A massagem libera processos químicos no organismo capazes de reestabelecer a imunidade natural humana a partir da restauração do humor, reequilibra as funções vitais que podem desencadear estágios de dor física e mental (CARVALHO; ALMEIDA, 2018).

Andrade et al. (2020), explica que quando se realiza a massagem nos pacientes, ela sempre reage de formas diferentes às manipulações musculoesqueléticas, podendo assim, desencadear processos e produção de substâncias que podem atuar na recuperação, no bem-estar físico e mental, com reflexos positivos na saúde do paciente.

O nome massagem, refere-se às propriedades terapêuticas das manipulações musculoesqueléticas, sendo que desde o princípio, tem como base funcional e clínica o benefício do relaxamento, ao passo que melhora a mecânica do organismo físico, o sistema neural, a fisiologia e a química que se relaciona aos diversos fatores emocionais (WANG, 2013; COSTA; SOUZA, 2017).

Desde os primórdios da civilização, a massagem é utilizada no convívio humano, por isso é considerada uma prática milenar de melhoria do bem-estar físico. Na antiguidade, era considerada como forma de prevenção de infecções pelos egípcios, hindus, gregos, romanos, chineses e japoneses (WANG, 2013, p. 11).

Atualmente a massagem agrupa técnicas tradicionais e contemporâneas, cujos métodos não invasivos, são aplicados para identificar e tratar doenças que desequilibram o bem-estar físico e mental de pacientes, ao passo que interferem significativamente em seu sistema imunológico. Assim, a massagem é utilizada para diversas finalidades, tanto curativas, como promotoras de bem-estar físico ou beleza aos pacientes (CARVALHO; ALMEIDA, 2018; ANDRADE, et al., 2020).

Complementando esse assunto, Fontes e Silva (2017) acrescentam que a massagem tornou-se uma ferramenta interessante aos profissionais de saúde para tratar os pacientes que apresentavam quadros passageiros ou permanentes de dor, ansiedade e tensão, melhorando consideravelmente os quadros de saúde, ainda que irreversíveis.

A massagem simboliza, tanto para Cançado (2017) como Jesus (2018), as terapias complementares de origem chinesa demonstram respeito ao indivíduo como um todo, distribuído por corpo, mente e espírito, gerando benefícios ao organismo de cura e saúde, quando todas as partes estão interligadas e a energia que o rodeia é mantida ou reestabelecida.

2.2.1 BENEFÍCIOS DA MASSAGEM

A massagem produz inúmeros benefícios, sendo capaz de proporcionar bem-estar físico e mental aos pacientes que a utiliza continuamente para diversos fins, existindo diversos tipos de massagem, que atuam de diferentes formas proporcionando os benefícios desejados, conforme os objetivos do paciente ou a indicação clínica para a recuperação ou tratamento de patologias pré-existentes (CANÇADO, 2017).

Segundo Carvalho e Almeida (2018) sobre os benefícios da massagem, vão desde a melhora da imunidade, bem como a diminuição da fadiga, da agitação mental, da insônia e ainda proporciona aumento da flexibilidade e relaxamento dos nervos.

Para Manso et al. (2018), existem diversos benefícios da massagem, incluindo o controle do estresse, além disso, os efeitos da massagem são notáveis no seu tratamento, visto que o domínio das técnicas representa um instrumento similar a uma caixa de pronto-socorro ao alcance das mãos, permitindo a integração da pessoa nos aspectos físicos, mental e emocional, uma vez que uma das vantagens da massagem clássica é a não utilização de drogas, evitando os efeitos colaterais e permitindo ao paciente uma integração total consigo.

O estudo de Lima (2016), afirma que pacientes com depressão encontram-se melhoras ao utilizar terapias alternativas como a massagem clássica, e ela propicia benefícios como o auxílio nos tratamentos de problemas emocionais, além de relaxamento, diminuição de insônia, ansiedade, depressão, stress, agindo também em enfermidades psiquiátricas mais complicadas como anorexia nervosa e transtorno obsessivo compulsivo.

A massagem promove sensações de bem-estar, equilíbrio das disfunções emocionais, suaviza os sintomas de estresse e ansiedade cotidiana oferecidas pela sociedade moderna, proporcionando um equilíbrio na qualidade de vida, podendo também auxiliar de maneira positiva no trabalho do psicoterapeuta, visto que atua na eliminação ou redução de diversas condições mentais como depressão, ansiedade, sentimento de angústia e insônia (AMARAL; SILVA, 2015; LIMA, 2016).

De acordo com Menicalli (2020) a massagem ajuda na redução da depressão, agindo no hormônio responsável por causar estresse, que é o cortisol. A prática ajuda na redução dos níveis do cortisol, trazendo mais tranquilidade e proporcionando relaxamento, bem como contribui para o bom humor, aumentando o nível dos neurotransmissores chamados dopamina e serotonina, responsáveis pelo prazer, pela felicidade e pelo bem-estar. Nos quadros de depressão, a serotonina está em baixa, então aumentar os níveis dessa substância é essencial para superá-los.

Os métodos de massagem são simples e eficientes para produzir respostas mediadas por meio do sistema nervoso, da interação com o sistema endócrino e dos sistemas circulatórios. Além disso, ela é capaz de ajudar a diminuir o uso de fármacos em casos de manifestações brandas de sintomas em determinadas disfunções, diminuindo o risco de efeitos colaterais (MENICALLI, 2020, p. 2).

Para Lima (2016) o uso da massagem para depressão pode ser extremamente benéfico concomitante com um tratamento cognitivo-comportamental, sendo comum que o tratamento físico, o toque realizado, seja capaz de alterar o estado psicológico do paciente, em alterações no seu estado de humor, uma nova percepção da imagem corporal e em mudanças de comportamento.

Segundo Carvalho e Almeida (2018) a maior parte dos problemas de comportamento, humor e percepção de estresse e dor são causadas pela desregulação bioquímica, assim, a massagem regularia esses níveis bioquímicos, melhorando a ansiedade, atenção e diminuindo os traços depressivos.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao concluir este estudo, pode-se dizer que a massagem, como recurso terapêutico, vem sendo reconhecida como uma das terapias mais eficazes para alívio de dores, como também pode servir como tratamento para alguns problemas de saúde, dentre eles, a depressão.

Sobre os benefícios da massagem, eles vão desde a melhora da imunidade, bem como a diminuição da fadiga, da agitação mental, da insônia e ainda proporciona aumento da flexibilidade e relaxamento dos nervos.

Na depressão, os efeitos da massagem são notáveis no seu tratamento, permitindo a integração da pessoa referente aos aspectos físicos, mental e emocional, promovendo sensações de bem-estar, equilíbrio das disfunções emocionais, suaviza os sintomas de estresse e ansiedade cotidiana oferecidas pela sociedade moderna, proporcionando um equilíbrio na qualidade de vida.



Além disso, a massagem ajuda na redução da depressão, agindo no hormônio responsável por causar estresse, que é o cortisol. Assim, a massagem ajuda na redução dos níveis do cortisol, trazendo mais tranquilidade e proporcionando relaxamento, bem como contribui para o bom humor, aumentando o nível dos neurotransmissores chamados dopamina e serotonina, responsáveis pelo prazer, pela felicidade e pelo bem-estar.

No aspecto social, a massagem melhora o bem-estar proporcionado ao indivíduo, visto que há liberação de endorfinas mediante a massagem diminuindo o quadro depressivo.

REFERENCIAS

ABREU, M. F.; SOUZA, T. F.; FAGUNDES, D. S. **Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico.** Revista Científica Faculdade de Educação e Meio Ambiente, v. 1, n. 3, 2012.

ALVES, F. S. **Transtorno de humor nos usuários da equipe saúde Paraguai no distrito Melo Viana em Esmeraldas – Minas Gerais.** 2016. 29p. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família). Universidade Federal de Alfenas, Belo Horizonte - Minas Gerais, 2016.

AMARAL, D. C.; SILVA, E. M. **Os efeitos da massagem relaxante associada a aromaterapia no tratamento da depressão.** Revista Científica do Unisalesiano, Lins-SP, v. 6, n.13, jul-dez- 2015.

ANDRADE, M. D. G.; PEREIRA, M. M. V. J.; MERÊNCIO, P. P.; PEREIRA, R. J. **Benefícios físicos e mentais da massagem terapêutica.** Enciclopédia Biosfera, Centro Científico Conhecer - Goiânia, v.17 n.32; p. 134 2020.

BARROS, M. B. A.; GRACIE, R. **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19.** Epidemiol. Serv. Saúde. v. 29, n. 4, Ago, 2020.

BOING, A. F.; et al. **Associação entre depressão e doenças crônicas: estudo populacional.** Revista saúde pública. v.46, n.4, p. 617-623, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Acolhimento à demanda espontânea: queixas mais comuns na Atenção Básica.** Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BURMEISTER, S. B. **Associação da depressão na qualidade de vida dos idosos.** Pontifícia Universidade Católica de Porto Alegre. Porto Alegre, n. 58, 2014.

CANÇADO, J. **Do-in: a milenar arte chinesa de acupuntura com os dedos.** 50 ed. Ground, 2017.

CARVALHO, R. J.; ALMEIDA, M. A. P. T. **Efeitos da massoterapia sobre o sistema imunológico.** Revista Multidisciplinar e de Psicologia, v. 12, n. 40, 2018.



CARVALHO, A. S. **Ansiedade e Depressão na Pandemia: o uso de substâncias na busca pela qualidade de vida.2021.** Monografia (Graduação em Farmácia). Centro Universitário AGES. Paripiranga, 2021.

COSTA, F. R. B.; SOUZA, L. C. **Efeitos da hidroterapia associado a massoterapia em pacientes portadores da fibromialgia.** Revista Visão Universitária, v. 2. n. 1. 2017.

DSM-5. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais.** DSM-5 / [American Psychiatric Association). 5. ed. Porto Alegre : Artmed, 2014.

FONTES, J.; SILVA, R. Tui Na: **Manipulações na Massagem Chinesa.** 1 ed. Catarina Sabino, 2017.

GULLICH, I.; et al. **Depressão entre idosos: um estudo de base populacional no Sul do Brasil.** Revista brasileira de epidemiologia. v.19, n.4, p.691-701, out/dez, 2016.

JESUS, A. C.; DRAGO, L. C. **Os benefícios das terapias complementares para o cuidado no período gestacional - uma revisão integrativa.** REUNI, Unisal, coleção Estética e Bem Estar. Tubarão, 2018.

LIMA, D. T. G. **Efeitos da massagem terapêutica e aromaterapia: revisão de literatura.** Trab. Conclusão de curso. Universidade Estadual da Paraíba, Centro de ciência Biológicas e da Saúde. 17p. 2016.

MANSO, V. M. C.; FERNANDEZ, G. A. M.; BRITO, A. K. C.; NASCIMENTO, A. L. C. **Relevância da massagem clássica em pacientes com depressão.** In. **Impactos das tecnologias nas ciências da saúde.** Ponta Grossa (PR): Atena Editora, 2018.

NOAL, D. S.; PASSOS, M. F. D.; FREITAS, C. M. **Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19.** Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020.

PASTORI, T. A. N. **Depressão: uma epidemia? 2020. 111 f. . Dissertação (Mestrado em saúde pública).** Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Rio de Janeiro, 2020.

PRIETSCH, R. F. **Estudo da prescrição do antidepressivo fluoxetina no tratamento para a depressão na cidade de pelotas.** Revista eletrônica de farmácia. v.XII, n.2, p.52, -71, 2015.

RAZZOUK, D. **Por que o Brasil deveria priorizar o tratamento da depressão da depressão na alocação dos recursos da saúde?** Epidemiologia em serviços saúde. Brasília. v.25, n.4, p. 845/848, out/dez, 2016.

SOUZA, F. G. de M. **Tratamento da Depressão.** São Paulo: Elsevier, 2017.

STOPA, S. R. et al. **Prevalência do autorrelato de depressão no Brasil: resultados da pesquisa nacional de saúde,** 2013. Revista brasileira de epidemiologia. v.2, p. 170-180, 2018.



TENG, C. T.; CEZAR, L. T. S. **Depressão**. Revista Brasileira de Medicina, São Paulo, v. 67, 2010.

VICELLI, L. D. **Depressão e suas diversas possibilidades de tratamento disponíveis nas Unidades Básicas de Saúde**. 28p. Monografia (Especialização Multiprofissional na Atenção Básica). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Março de 2018.

YOHN, C.N.; GERGUES, M.M.; SAMUELS, B. A. **O papel dos receptores 5-ht na depressão**. Molecular Brain, v. 10, n. 28, pág. 1-12, 2017

WANG, B. **Princípios de medicina interna do imperador amarelo**. São Paulo: Editora Ícone. 2013.