

# Para Além do Prazer: As Massagens Terapêuticas como Pilar da Saúde Preventiva em Portugal – Por Rosário Vasconcelos

written by Rosário Vasconcelos | 16 de Julho, 2025

**OCIDADÃO**  
Journalism 1.0

**OPINIÃO**  
**Rosário Vasconcelos**



Em Portugal, a perceção sobre as massagens ainda se debate com um equívoco persistente. Para muitos, a ideia de uma massagem evoca imagens de um luxo ocasional, um deleite para momentos de descontração pura, ou, na melhor das hipóteses, uma solução pontual para dores agudas.



Direitos Reservados

No entanto, é crucial que nos libertemos desta visão limitada para abraçar uma verdade mais profunda: **as massagens terapêuticas e as terapias orientais são pilares fundamentais da medicina preventiva**, atuando como um complemento poderoso e indispensável à medicina ocidental tradicional.

A sabedoria ancestral, expressa em práticas como a Ayurveda, o Tui Na, a Massagem Tailandesa e a Reflexologia, ensina-nos que a verdadeira saúde reside no equilíbrio e na harmonia contínua do corpo e da mente. Estas terapias não esperam pela manifestação da doença; antes, procuram identificar e corrigir pequenos desequilíbrios energéticos e físicos antes que se transformem em problemas de saúde crónicos. São, por natureza, disciplinas de antecipação, um conceito que devia ser mais valorizado no nosso sistema de saúde e na sociedade.



Direitos Reservados

Enquanto a medicina ocidental se foca, primariamente, no

tratamento da doença instalada, as terapias orientais oferecem uma abordagem holística que visa fortalecer o organismo e aumentar a sua resiliência. Ao desarmar os mecanismos do stress, melhorar a circulação, otimizar o fluxo linfático e relaxar tensões musculares profundas, estas massagens contribuem ativamente para a prevenção de uma vasta gama de condições, desde problemas musculoesqueléticos a distúrbios relacionados com o stress e a ansiedade. São, portanto, um investimento na saúde futura, e não apenas um alívio momentâneo.

A importância de integrar estas práticas na rotina não se limita aos adultos. As crianças, cada vez mais estão expostas a estímulos e pressões, beneficiam imensamente de um toque terapêutico suave. As massagens adaptadas são uma ferramenta preciosa ao promover a calma, gerir a agitação, melhorar a qualidade do sono e fomentar uma maior consciência corporal e emocional desde tenra idade, lançando as bases para um crescimento mais equilibrado e saudável.

É tempo de desmistificar a massagem em Portugal e reconhecê-la pelo seu valor intrínseco como componente essencial de um estilo de vida saudável e preventivo. Tal como cuidamos da nossa alimentação e fazemos exercícios físicos, devemos encarar as massagens terapêuticas como uma prática regular de manutenção e prevenção. É uma ponte entre a sabedoria milenar e as necessidades da vida moderna, oferecendo-nos as ferramentas para não apenas tratar, mas prevenir a doença e promover uma vida plena de vitalidade e de saúde e bem-estar.