

TEORIAS E TÉCNICAS DE MASSAGEM

Prof.ª Mayara Giero



2017



Copyright © UNIASSELVI 2017

Elaboração:

Prof^a Mayara Giero

Revisão, Diagramação e Produção:

Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI

Ficha catalográfica elaborada na fonte pela Biblioteca Dante Alighieri

UNIASSELVI – Indaial.

615.822

G454t Giero; Mayara

Teorias e técnicas de massagem / Mayara Giero:
UNIASSELVI, 2017.

188 p. : il.

ISBN 978-85-515-0065-1

1.Massagem.

I. Centro Universitário Leonardo Da Vinci.

APRESENTAÇÃO

Prezado acadêmico, a todo momento verificamos mais avanços realizados na área estética com o intuito de melhorar a qualidade de vida, o bem-estar e a aparência das pessoas. Assim, temos que aumentar os nossos conhecimentos e desvendar os mecanismos fisiológicos do corpo humano.

Por isso, é com grande satisfação que apresentamos a vocês a disciplina de Teorias e Técnicas de Massagem, que visa mostrar as diversas variedades de técnicas de massagens ocidentais para atender às diferentes necessidades. Seu livro de estudos está dividido em três unidades: na primeira será abordada a história da massagem, bem como seus fundamentos, preparação do ambiente e seus componentes; na segunda unidade estudaremos sobre a anatomia da musculatura e as principais manobras para executar uma massagem; e por último, na terceira unidade, aprenderemos algumas técnicas de massagem específicas.

Neste livro de estudos contemplamos informações relevantes para o seu conhecimento prático e teórico. Esperamos que, por meio deste estudo, você possa entender as principais técnicas e manobras de massagem. Comece agora a ler o conteúdo e aplique as informações adquiridas. Lembre-se também de aperfeiçoar continuamente sua formação, buscando sempre novos conhecimentos.

Desejamos a você um ótimo aprendizado e que, ao final de seus estudos, consiga aplicar os conceitos tanto no meio profissional quanto no pessoal, pois o entendimento da massagem é a base para realizar diferentes protocolos na estética.

Bons estudos!

Prof^a Mayara Giero



Você já me conhece das outras disciplinas? Não? É calouro? Enfim, tanto para você que está chegando agora à UNIASSELVI quanto para você que já é veterano, há novidades em nosso material.

Na Educação a Distância, o livro impresso, entregue a todos os acadêmicos desde 2005, é o material base da disciplina. A partir de 2017, nossos livros estão de visual novo, com um formato mais prático, que cabe na bolsa e facilita a leitura.

O conteúdo continua na íntegra, mas a estrutura interna foi aperfeiçoada com nova diagramação no texto, aproveitando ao máximo o espaço da página, o que também contribui para diminuir a extração de árvores para produção de folhas de papel, por exemplo.

Assim, a UNIASSELVI, preocupando-se com o impacto de nossas ações sobre o ambiente, apresenta também este livro no formato digital. Assim, você, acadêmico, tem a possibilidade de estudá-lo com versatilidade nas telas do celular, *tablet* ou computador.

Eu mesmo, UNI, ganhei um novo *layout*, você me verá frequentemente e surgirei para apresentar dicas de vídeos e outras fontes de conhecimento que complementam o assunto em questão.

Todos esses ajustes foram pensados a partir de relatos que recebemos nas pesquisas institucionais sobre os materiais impressos, para que você, nossa maior prioridade, possa continuar seus estudos com um material de qualidade.

Aproveito o momento para convidá-lo para um bate-papo sobre o Exame Nacional de Desempenho de Estudantes – ENADE.

Bons estudos!



BATE SOBRE O PAPO ENADE!



Olá, acadêmico!

Você já ouviu falar sobre o ENADE?

Se ainda não ouviu falar nada sobre o ENADE, agora você receberá algumas informações sobre o tema.

Ouviu falar? Ótimo, este informativo reforçará o que você já sabe e poderá lhe trazer novidades. ✓✓



Vamos lá!

Qual é o significado da expressão ENADE?

EXAME NACIONAL DE DESEMPENHO DOS ESTUDANTES

Em algum momento de sua vida acadêmica você precisará fazer a prova ENADE. ✓✓



Que prova é essa?

É **obrigatória**, organizada pelo INEP – Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira.

Quem determina que esta prova é obrigatória... O **MEC – Ministério da Educação**. ✓✓

O objetivo do MEC com esta prova é o de avaliar seu desempenho acadêmico assim como a qualidade do seu curso.



Fique atento! Quem não participa da prova fica impedido de se formar e não pode retirar o diploma de conclusão do curso até regularizar sua situação junto ao MEC.

Não se preocupe porque a partir de hoje nós estaremos auxiliando você nesta caminhada.

Você receberá outros informativos como este, complementando as orientações e esclarecendo suas dúvidas. ✓✓



Você tem uma trilha de aprendizagem do ENADE, receberá e-mails, SMS, seu tutor e os profissionais do polo também estarão orientados.

Participará de webconferências entre outras tantas atividades para que esteja preparado para #mandar bem na prova ENADE.

Nós aqui no NEAD e também a equipe no polo estamos com você para vencermos este desafio.

Conte sempre com a gente, para juntos mandarmos bem no ENADE! ✓✓



SUMÁRIO

UNIDADE 1 – HISTÓRIA E FUNDAMENTOS DA MASSAGEM	1
TÓPICO 1 – INTRODUÇÃO À MASSAGEM: SUA HISTÓRIA, BUSCA E EFEITOS.....	3
1 INTRODUÇÃO.....	3
2 HISTÓRIA DA MASSAGEM	3
3 DEFINIÇÃO DE MASSAGEM	7
3.1 A BUSCA PELA MASSAGEM.....	7
3.2 EFEITOS DA MASSAGEM.....	8
3.3 EFEITOS DA MASSAGEM NA CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA E LINFÁTICA	10
3.4 EFEITOS DA MASSAGEM NO SISTEMA NERVOSO	10
3.5 EFEITOS DA MASSAGEM NO TECIDO MUSCULAR.....	11
3.6 EFEITOS DA MASSAGEM NA DOR	11
3.7 EFEITOS DA MASSAGEM NO SANGUE.....	12
3.8 EFEITOS DA MASSAGEM NA PELE	13
LEITURA COMPLEMENTAR.....	14
RESUMO DO TÓPICO 1.....	17
AUTOATIVIDADE	18
TÓPICO 2 – DA PREPARAÇÃO DO AMBIENTE E DO PROFISSIONAL PARA A REALIZAÇÃO DA MASSAGEM	19
1 INTRODUÇÃO	19
2 PONTOS IMPORTANTES PARA INICIAR UMA MASSAGEM	19
2.1 A IMPORTÂNCIA DA FICHA DE ANAMNESE.....	20
2.2 PREPARAÇÃO DO AMBIENTE PARA REALIZAÇÃO DA MASSAGEM.....	25
3 POSTURA PROFISSIONAL.....	28
3.1 POSIÇÕES DE TRABALHO.....	29
LEITURA COMPLEMENTAR.....	34
RESUMO DO TÓPICO 2.....	37
AUTOATIVIDADE	38
TÓPICO 3 – ASPECTOS FUNDAMENTAIS PARA A REALIZAÇÃO DA MASSAGEM	41
1 INTRODUÇÃO	41
2 COMPONENTES DA MASSAGEM.....	41
2.1 DIREÇÃO.....	41
2.2 PRESSÃO	42
2.3 RITMO	42
2.4 DURAÇÃO	43
2.5 FREQUÊNCIA.....	44
2.6 MEIO.....	44
3 INDICAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES DA MASSAGEM.....	46
LEITURA COMPLEMENTAR.....	49
RESUMO DO TÓPICO 3.....	58
AUTOATIVIDADE	59

UNIDADE 2 – ANATOMIA, MANOBRAS E TÉCNICAS DE MASSAGEM	61
TÓPICO 1 – ANATOMIA BÁSICA E PRINCIPAIS MANOBRAS DA MASSAGEM	63
1 INTRODUÇÃO	63
2 ANATOMIA BÁSICA	63
3 MANOBRAS BÁSICAS DE MASSAGEM.....	69
3.1 DESLIZAMENTO OU <i>EFFLEURAGE</i>	69
3.1.1 Deslizamento Superficial	71
3.1.2 Deslizamento Profundo	72
3.2 AMASSAMENTO OU <i>PETRISSAGE</i>	73
3.3 PERCUSSÃO OU TAPOTAGEM.....	74
3.4 FRICÇÃO	77
3.5 VIBRAÇÃO.....	78
3.6 OUTRAS MANOBRAS DE MASSAGEM	80
LEITURA COMPLEMENTAR.....	82
RESUMO DO TÓPICO 1.....	85
AUTOATIVIDADE	87
TÓPICO 2 – TÉCNICAS DE MASSAGEM TERAPÊUTICA E RELAXANTE.....	89
1 INTRODUÇÃO	89
2 TÉCNICAS DE MASSAGEM.....	89
3 MASSAGEM TERAPÊUTICA	90
4 MASSAGEM RELAXANTE.....	93
LEITURA COMPLEMENTAR.....	96
RESUMO DO TÓPICO 2.....	99
AUTOATIVIDADE	100
TÓPICO 3 – TÉCNICAS DE MASSAGEM DESPORTIVA E ESTÉTICA	103
1 INTRODUÇÃO	103
2 TÉCNICA DE MASSAGEM DESPORTIVA	103
2.1 MASSAGEM PRÉ-COMPETIÇÃO.....	104
2.2 MASSAGEM PÓS-COMPETIÇÃO	105
2.3 MASSAGEM RESTAURADORA.....	106
3 MASSAGEM MODELADORA	107
LEITURA COMPLEMENTAR.....	113
RESUMO DO TÓPICO 3.....	117
AUTOATIVIDADE	119
UNIDADE 3 – MASSAGEM ESPECIALIZADA	121
TÓPICO 1 – TÉCNICAS DE MASSAGEM NA GRAVIDEZ, PÓS-PARTO E EM BEBÊS.....	123
1 INTRODUÇÃO	123
2 MASSAGEM NA GRAVIDEZ	123
2.1 CUIDADOS DA MASSAGEM NA GRAVIDEZ.....	130
3 MASSAGEM PÓS-PARTO	131
4 MASSAGEM EM BEBÊS.....	132
LEITURA COMPLEMENTAR.....	139
RESUMO DO TÓPICO 1.....	149
AUTOATIVIDADE	150
TÓPICO 2 – MASSAGEM EM IDOSOS.....	153
1 INTRODUÇÃO	153

2 MASSAGEM GERIÁTRICA	153
RESUMO DO TÓPICO 2.....	158
AUTOATIVIDADE	159
TÓPICO 3 – TÉCNICAS DE MASSAGEM FACIAL E CAPILAR.....	161
1 INTRODUÇÃO	161
2 MASSAGEM FACIAL.....	161
3 PASSO A PASSO MASSAGEM FACIAL.....	163
4 MASSAGEM NO COURO CABELUDO	169
LEITURA COMPLEMENTAR.....	171
RESUMO DO TÓPICO 3.....	183
AUTOATIVIDADE	184
REFERÊNCIAS	185

HISTÓRIA E FUNDAMENTOS DA MASSAGEM

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

A partir desta unidade você será capaz de:

- conhecer a história da massagem;
- definir o conceito de massagem;
- compreender os benefícios e efeitos da massagem no organismo;
- identificar a importância da preparação de um ambiente, bem como a ergonomia do profissional terapeuta;
- observar a importância e as aplicações do conteúdo.

PLANO DE ESTUDOS

Esta unidade está dividida em três tópicos. Ao final de cada um deles, você encontrará atividades que o auxiliarão na compreensão dos temas abordados.

TÓPICO 1 – INTRODUÇÃO À MASSAGEM: SUA HISTÓRIA, BUSCA E EFEITOS

TÓPICO 2 – DA PREPARAÇÃO DO AMBIENTE E DO PROFISSIONAL PARA A REALIZAÇÃO DA MASSAGEM

TÓPICO 3 – ASPECTOS FUNDAMENTAIS PARA A REALIZAÇÃO DA MASSAGEM

INTRODUÇÃO À MASSAGEM: SUA HISTÓRIA, BUSCA E EFEITOS

1 INTRODUÇÃO

Neste primeiro tópico, você será introduzido à disciplina de Teorias e Técnicas de Massagem. Neste capítulo, abordaremos a história da massagem pelo mundo, bem como sua busca e efeitos. Vamos começar?

2 HISTÓRIA DA MASSAGEM

A história da massagem é relatada há séculos, tanto na literatura e arte, como na medicina. A massagem possui muitas referências relatando a sua eficácia no auxílio dos tratamentos de variadas alterações patológicas. Gonçalves (2006) relata que diversas pessoas com diferentes qualificações têm prescrito e realizado a massagem.

A massagem é considerada uma das mais antigas terapias conhecidas pela humanidade, visto que é através dessa técnica que temos o início da manipulação e do toque com as mãos. Essa técnica, além de apresentar uma gama de fatos e efeitos, apresenta uma ampla literatura que se faz importante no estudo para qualquer estudante da área estética.

Os primeiros relatos encontrados na história da massagem têm origem na China, onde era denominada como *Tui-na*, que significa empurre-puxe, e também como *Anmo amma*, que significa pressão-fricção. Segundo algumas escrituras, o método *Anma* consistia no diagnóstico e no tratamento através de manobras com o objetivo de relaxar. Esses recursos eram utilizados através das mãos por todo o corpo, empregando uma leve pressão e tração (FRITZ, 2002).

O método *Anma* foi visto como uma das primeiras abordagens completas da medicina. Sem contar que era um método muito conhecido e recomendado pelos médicos e pelos curandeiros, pois era considerado o mais seguro e simples para o tratamento do corpo humano (LIDELL; THOMAS, 2002).

Na China é que se encontra o registro mais antigo do manuscrito de Nei Ching, também conhecido como “O Livro de Medicina do Imperador Amarelo”. Não se sabe ao certo em qual período esse manuscrito foi escrito, alguns afirmam ter sido por volta de 1500 a.C., outros de 2600 a.C., e outros ainda, entre 475 a.C. e 220 a.C. (CASSAR, 2001). Nesse livro, Nei Ching estabelece os fundamentos da medicina tradicional chinesa, sendo que dentre os principais conteúdos descritos estão a teoria das cinco fases e o equilíbrio entre yin e yang (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Por meio do comércio, os chineses levaram seus métodos para a Índia, onde, sem datas ao certo (uns afirmam por volta de 1000 a.C., outros em 3000 a.C.) surge um dos maiores ensinamentos da história da massagem através de Ayur Veda, que buscava equilibrar o corpo, a mente e o espírito para manter a saúde e prevenir doenças. Hoje, os ensinamentos de Ayur Veda constituem a base da massagem ayurvédica (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Alguns anos depois, na Grécia, era comum os atletas, antes de participarem dos Jogos Olímpicos, receberem massagens com fricção, unção e esfregação de areia (FRITZ, 2002). Hipócrates, considerado o pai da medicina, pois acreditava que a medicina era ciência e não mais resultado de magia ou de deuses, afirma que o médico deve ter experiência em muitas coisas, mas deve ser particularmente habilidoso na fricção. Também denominou a técnica de massagem como *anatripsis*, que corresponde ao ato de friccionar pressionando o tecido, pois, na percepção de Hipócrates, essa técnica promoveria saúde, melhoraria a tensão, ajudaria a relaxar e desenvolveria os músculos. O termo “*Anatripsis*” foi uma expressão utilizada até os anos de 1870, nos Estados Unidos (CASSAR, 2001).

A massagem chega a Roma através dos gregos. O imperador Júlio César era beliscado diariamente com o intuito de aliviar sua neuralgia e para prevenir ataques epiléticos (FRITZ, 2002).

No século XIX, na Suécia, Henrik Ling associou seus conhecimentos em ginástica e em filosofia com as técnicas de terapia corporal, as quais aprendeu em suas viagens para a China. Hoje, essas técnicas que ele desenvolveu ficaram conhecidas como massagem sueca. Em razão da popularidade da técnica, Ling é considerado por alguns como pai da massagem sueca. Esse método se espalhou rapidamente e, em 1813, em Estocolmo, na Suécia, foi fundada a primeira faculdade que oferecia massagem como parte da grade curricular (KAVANAGH, 2006; BRAUN; SIMONSON, 2007).

FIGURA 1 - PETER HENRIK LING



FONTE: Disponível em: <<http://www.massagetoday.com/mpacms/mt/article.php?id=14291>>. Acesso em: 1º fev. 2017.

A técnica se diversificou rapidamente por toda a Europa, sendo criado um instituto na Dinamarca. Seguidores de Ling também levaram a técnica para a Rússia, onde M. LeRon abre uma das primeiras clínicas em São Petersburgo (FRITZ, 2002).

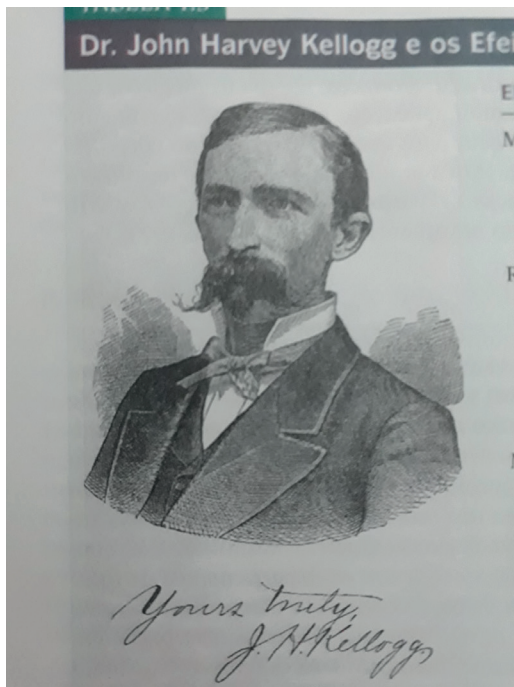
Na Holanda, Johann Mezger foi o primeiro médico que levou a massagem para a sociedade científica, ele expos a técnica para outros médicos como forma de tratamento. Mezger também foi o primeiro a especificar os toques clássicos da massagem, ele denominou alguns termos para as técnicas, como *effleurage* (deslizamento), *pétrissage* (amassamento) e *tapotement* (percussão), que estão em vigor até os dias de hoje (FRITZ, 2002; BRAUN; SIMONSON, 2007).

Já nos Estados Unidos, os irmãos Taylor trazem da Suécia a técnica por volta de 1850. Com essa técnica um pouco mais aprimorada, o cliente deveria ficar deitado sobre uma mesa durante a sessão, em um espaço equivalente ao da sessão de massagem realizada atualmente (BRAUN; SIMONSON, 2007).

O médico John Harvey Kellogg, inventor do cereal matinal, contribuiu também para a história da massagem, já que escreveu inúmeros artigos e dois livros

didáticos sobre massagem e sobre hidroterapia, dos quais “A Arte da Massagem” possui grande riqueza de informações. Além disso, colaborou analisando e definindo os efeitos mecânicos, reflexos e metabólicos da massagem (FRITZ, 2002; BRAUN; SIMONSON, 2007).

FIGURA 2 - JOHN HARVEY KELLOGG



FONTE: Braun e Simonson (2007)

QUADRO 1 – EFEITOS FISIOLÓGICOS DA MASSAGEM

EFEITO	DESCRIÇÃO	EXEMPLO
Mecânico	Os tecidos do cliente permanecem passivos enquanto o terapeuta aplica pressão ou manipulação para alterar a forma física ou a condição dos tecidos do cliente.	Toques em direção ao coração estimulam o fluxo sanguíneo venoso.
Reflexo	O terapeuta estimula os neurônios sensitivos do cliente, que mobilizam o sistema nervoso para alterar a forma em ambas as áreas abordadas e em outras áreas relacionadas.	Toques leves na sola do pé provocam uma contração reflexa do reto femoral, flexionando o quadril e retirando o pé da fonte de estímulo.
Metabólico	Combinação de efeitos mecânicos e respostas reflexas, em que o corpo todo é afetado.	Sustentação do toque de massagem ativa a resposta do sistema nervoso parassimpático, que reduz a frequência cardíaca e estimula a digestão.

FONTE: Braun e Simonson (2007)

Como podemos ver, através da história da massagem existem diferentes teorias para a técnica. Segundo Fritz (2002, p. 13), “A pesquisa científica mudou a filosofia da teoria da massagem e a pesquisa atual continua definindo os efeitos físicos da massagem terapêutica”.

Após os fatos vistos anteriormente, a massagem conquistou grande espaço em várias partes do mundo e até os dias de hoje é uma das técnicas mais procuradas e amplamente difundidas no mundo, visando o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas.

3 DEFINIÇÃO DE MASSAGEM

A massagem é uma palavra originária da Grécia que consiste em “amassar” diferentes partes do corpo com as mãos, a mesma possui como finalidade relaxar a musculatura, amenizar dores, estimular a circulação sanguínea e ainda promover o bem-estar físico e psicológico. (ANDREOLI; PAZINATTO, 2009).

Segundo o Dicionário Aurélio, a palavra massagem significa “compressão das partes musculares do corpo e das articulações para fins terapêuticos”. Fontanella (2011) reafirma que a palavra massagem significa amassar e é de origem grega. De acordo com Flotentino (2012 apud LIMA, 2016, p. 8):

A massagem caracteriza-se pela manipulação dos tecidos moles do corpo, a qual é executada com as mãos, que apresenta o objetivo de produzir efeitos sobre os sistemas vascular, muscular e nervoso, produzindo a estimulação mecânica dos tecidos através da aplicação rítmica de pressão e estiramento.

Em geral, a massagem consiste em um conjunto de manipulações, de movimentos leves ou com maior pressão, de acordo com a necessidade e objetivo desejado (MASINA; STEFFLER, s.d.).

3.1 A BUSCA PELA MASSAGEM

Cada dia mais aumenta a procura pelas terapias alternativas, com destaque para as massagens, as terapias holísticas e a acupuntura. Não apenas a busca por essas terapias expandiu, como os próprios profissionais da saúde estão mais estimulados a fazer especializações e até mesmo indicar essas técnicas (THIAGO; TESSER, 2011).

Normalmente, as pessoas que buscam pela massagem se queixam de dores musculares, ansiedade, cansaço físico, preocupação e, sobretudo, estresse (CLAY, 2008).

Antigamente, as civilizações primitivas consideravam essas práticas como um ritual místico ou como atividades de magia. Por exemplo, achavam que as inúmeras terapias com a água (banhos, saunas, fontes de água termal) serviam para purificar e limpar o corpo contra espíritos maus, causadores de doenças (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Beck, Hess e Miller (2011) descrevem que as razões fundamentais pelas quais uma pessoa busca a massagem são:

- Alívio da dor
- Relaxamento
- Diminuição de tensão
- Prazer pessoal.

Em geral, a busca pela massagem visa reduzir os sintomas, pois alivia as dores musculares e estimula a circulação sanguínea e linfática, a qual auxilia o sistema linfático a eliminar toxinas e resíduos metabólicos. Além disso, a massagem ainda ajuda a melhorar o humor, aliviar o estresse e possibilita o relaxamento (COSTA, 2010).



A massagem diminui a ansiedade, harmoniza o organismo, proporciona tranquilidade e favorece a consciência corporal e emocional.

Acadêmico, no próximo item vamos estudar sobre os efeitos que a massagem promove ao organismo.

3.2 EFEITOS DA MASSAGEM

A massagem é uma técnica natural para tratar a dor e aliviar o desconforto. Beck, Hess e Miller (2011) relatam que quanto mais dores as pessoas tendem a sentir, mais elas sentem a necessidade de tocar o local para obter o alívio.

Do ponto de vista de Kavaganah (2010), apenas o fato de dedicar um tempo exclusivo para si mesmo, no caso da massagem, já é capaz de esvaziar a mente, relaxar e livrar-se das preocupações e das pressões do dia.

Uma boa massagem comove todos os níveis do ser, gera sensações de bem-estar, confiança e alegria. Pode levar também a mudanças profundas, tanto na postura quanto na expressão facial, isso depende da quantidade de energia liberada durante a sessão (LIDELL; THOMAS, 2002).



Fisiologicamente, massagear o local dolorido melhora a circulação e a oxigenação, além de aumentar a temperatura da área afetada. Todos esses efeitos resultam no alívio da dor.

Por apresentar um objetivo principal de proporcionar saúde e equilíbrio ao organismo humano, a massagem tende a promover efeitos fisiológicos e psicológicos sobre a pele e sobre a dor, que nos permitem diminuir os malefícios físicos e emocionais (LIMA, 2016).

De acordo com Kavanagh (2006), a massagem libera substâncias sinalizadoras e hormônios, como a oxitocina, que transmitem informações para o cérebro e propiciam o relaxamento, uma vez que a oxitocina restabelece o equilíbrio físico, espiritual e emocional.

A massagem apresenta alguns efeitos terapêuticos que podem ser definidos, conforme a visão de Cassar (2001), em mecânicos, fisiológicos e psicológicos. A estimulação mecânica se dá através da aplicação da compressão e do estiramento do tecido, o que acarreta na estimulação das terminações nervosas e dos vasos linfáticos e sanguíneos. Os efeitos fisiológicos envolvem uma série de reações bioquímicas, as quais veremos em seguida e, por fim, os efeitos psicológicos relacionados ao estado emocional e comportamental.



A massagem pode ser uma aliada na tentativa de anular os efeitos das pressões diárias da vida.

Na concepção de Lidell e Thomas (2002), a massagem pode fazer com que a pessoa fique alerta ou sonolenta, isso vai depender da velocidade e da profundidade do toque da massagem, ou seja, ela poderá relaxar ou estimular.

3.3 EFEITOS DA MASSAGEM NA CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA E LINFÁTICA

O aumento da circulação do sangue e da linfa são os efeitos fisiológicos mais considerados na terapia de massagem (FRITZ, 2002).

Algumas manobras de massagem, como *effleurage* ou deslizamento (as quais veremos no decorrer do conteúdo), promovem uma melhora na circulação de retorno linfático e venoso, melhorando conseqüentemente a circulação cutânea, já que facilita a troca de líquidos teciduais, aumenta a nutrição dos tecidos e auxilia na diminuição da fadiga e da inflamação (MASINA; STEFFLER, s.d.).

Devido ao fato de a massagem estimular o fluxo sanguíneo, ocorre também o aumento da hiperemia dos tecidos. No nível capilar linfático ocorre também o estímulo, porém, de acordo com a pressão exercida pelas mãos pode ocorrer a obstrução de uma parte dos vasos linfáticos profundos. Com isso, a massagem também estimula a liberação de vasodilatadores, principalmente a histamina (GONÇALVES, 2006; FRITZ, 2002).

3.4 EFEITOS DA MASSAGEM NO SISTEMA NERVOSO

Em toda situação em que ocorre o contato das mãos com a pele, o organismo libera uma série de receptores sensitivos, sendo demonstrado facilmente através dos efeitos sedativos e relaxantes, notoriamente a quem recebe a massagem (MASINA; STEFFLER, s.d.).

Braunstein, Braz e Pivetta (2011) também relatam que o contato das mãos sobre a pele estimula o sistema nervoso central e influencia os diferentes sistemas do organismo a trabalharem de forma harmônica.

A massagem age sobre o sistema nervoso central, sistema nervoso periférico, sistema nervoso autônomo (SNA) e também sobre o controle neuroendócrino, isso quer dizer que por meio da massagem o sistema nervoso estimula os receptores sensoriais, que, conseqüentemente, restabelecem a homeostase (FRITZ, 2002).

Por intermédio da homeostase ocorre uma liberação maior dos neurotransmissores, o que causa uma mudança química no organismo. Dentre essas substâncias liberadas estão: a endorfina, dopamina, serotonina, ocitocina, epinefrina e norepinefrina, sendo que a massagem aumenta o nível dessas substâncias químicas disponíveis no corpo, resultando no alívio da dor e melhora do humor (FRITZ, 2002). Além disso, atua nas terminações nervosas sensitivas, diminuindo a hipersensibilidade, o que alivia as dores (CASSAR, 2001).

Por fim, a massagem diminui o cortisol, considerado o hormônio do estresse, sendo um dos responsáveis pela insônia também. Logo que um indivíduo recebe uma massagem, conseqüentemente terá menos cortisol na corrente sanguínea, o que provocará uma melhora na sua qualidade do sono e proporcionará um relaxamento e bem-estar no organismo (FRITZ, 2002).

3.5 EFEITOS DA MASSAGEM NO TECIDO MUSCULAR

Na opinião de Masina e Steffler (s.d.), a massagem pode aumentar a força e resistência do organismo para quem pratica atividade física, porém, essa terapia não chega a aumentar o tônus muscular, apenas facilita a atividade muscular.

Já do ponto de vista de Kavanagh (2010), a massagem auxilia no aumento do tônus muscular e ainda ajuda a melhorar diversos problemas musculares, como: atrofia, fibromialgia, espasmo, lesões por esforço repetitivo, canelite, tendinites, distensão e espasticidade. Para tratamento dessas patologias recomenda-se uma manobra de massagem específica.

Na concepção de Gonçalves (2006, p. 129), “a massagem também pode diminuir a fibrose que inevitavelmente se desenvolve em músculos imobilizados ou lesados. O que se visa alcançar através da massagem é manter os músculos no melhor estado de nutrição, flexibilidade e vitalidade, para que estes funcionem no seu máximo”. No entanto, seu efeito em nível muscular está em melhorar o estado de nutrição do tecido, a flexibilidade e a vitalidade. A massagem melhora a nutrição do músculo e, conseqüentemente, promove o seu desenvolvimento e fortalecimento. A massagem também pode diminuir a fibrose que se desenvolve em músculos imobilizados ou lesionados (KAVANAGH, 2010).

3.6 EFEITOS DA MASSAGEM NA DOR

A massagem proporciona o alívio rápido da dor, pois estimula a liberação de endorfinas e de outras substâncias neuroquímicas que interrompem o ciclo da dor (KAVANAGH, 2010). Gonçalves (2006, p. 130) afirma que:

Sem dúvida, um dos progressos mais dinâmicos e estimulantes na massagem tem sido o conhecimento da importância do aspecto sensorial na percepção da dor. Os clínicos começaram a utilizar o movimento oscilatório em articulações afetadas para diminuir a dor e aumentar a função do membro. Com as mãos sobre o paciente, o massagista concentra a pressão em estruturas específicas e a base anatômica que causa a deficiência funcional é identificada. O uso das mãos para a mobilização de estruturas comprometidas e relaxamento do espasmo muscular fez com que vários médicos valorizassem a massagem e as técnicas manuais.

Devido ao fato de massagem inibir a dor, ocorre a liberação de substâncias mediadoras, como a endorfina, liberada pelo sistema nervoso, e a serotonina, que interrompe a transmissão dos estímulos da dor para o córtex, e assim geram sensação de prazer; essas reações também são consideradas como efeitos bioquímicos (BRAUNSTEIN; BRAZ; PIVETTA, 2011).

A endorfina está amplamente ligada à melhora do humor e com o alívio da dor. Outra substância que também está associada à massagem é a liberação de oxitocina, que estimula o relaxamento e aumenta a sensação de bem-estar (KAVANAGH, 2010).

Em virtude de a massagem estimular o fluxo sanguíneo, como vimos anteriormente, existem evidências de que por meio dessa estimulação diminuem o nível da dor. Além do mais, através do toque na pele ocorrem estímulos nos receptores cutâneos, que também diminuem o quadro da dor. Por fim, a redução da dor mediante a execução da massagem é resultado de diversos mecanismos diferentes (STARKEY, 2001).



O alívio da dor que a massagem proporciona possui tanto um efeito psicológico como fisiológico.

3.7 EFEITOS DA MASSAGEM NO SANGUE

A massagem desempenha um importante papel na manutenção e na promoção da nutrição geral dos tecidos do corpo (MASINA; STEFFLER, s.d.).

A massagem profunda estimula a circulação, reduz a pressão sanguínea, ajuda a eliminar toxinas e aumentar a contagem de células no sangue (KAVANAGH, 2010). Segundo Gonçalves (2006, p. 131): “Tanto em estados saudáveis como em casos de anemia, a massagem aumenta indiscutivelmente a hemoglobina e os glóbulos vermelhos em circulação, proporcionando um melhor transporte de oxigênio aos tecidos”.

3.8 EFEITOS DA MASSAGEM NA PELE

A massagem produz efeitos diretamente sobre a pele, precisamente sobre a epiderme, primeira camada da pele; apresenta capacidade em aumentar a permeabilidade cutânea, estimula e aumenta a resposta fisiológica das glândulas sebáceas e sudoríparas, bem como potencializa a microcirculação, hidrata a pele e acelera a produção da elastina, que em decorrência disso melhora a elasticidade da pele e das estruturas adjacentes (CASSAR, 2001).

Um dos efeitos mais vistos sobre a pele é quando fica aderida aos tecidos subjacentes e ocorre a formação do tecido cicatricial, sendo a massagem benéfica para mobilizar as aderências e a cicatriz (MASINA; STEFFLER, s.d.).

Através do aumento de temperatura no local, decorrente da massagem, ocorre uma melhora significativa na textura e na aparência da pele (GONÇALVES, 2006). De acordo com Kavanagh (2010), a massagem pode ajudar na recuperação de problemas de pele, tônus e textura. Entretanto, ao tocar uma pessoa, o profissional também estará trabalhando registros e memórias diferentes, como memórias psíquicas, conscientes e inconscientes, culturais e também sociais (FRITZ, 2002).



No caso de aderências e fibroses nos tecidos, os movimentos de fricção devem ser usados para libertar mecanicamente as aderências e amolecer os tecidos fibrosos. Essas técnicas de massagem veremos no decorrer desta unidade.



Caro acadêmico! O conhecimento deve ser sempre considerado como um desafio a ser vencido. Pensando nisso, sugiro que você leia sobre os efeitos e os benefícios da massagem em: <<https://www.portaleducacao.com.br/estetica/artigos/13398/efeitos-e-beneficios-da-massagem>>.

LEITURA COMPLEMENTAR

A MASSAGEM TERAPÊUTICA AUXILIANDO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DAS DOENÇAS FÍSICAS E PSICOLÓGICAS

Resumo: O artigo tem como objetivo evidenciar os benefícios da massoterapia na prevenção e tratamento de doenças, promovendo alívio de dores e doenças psicossomáticas segundo a visão reichiana, permitindo a flexibilização das couraças ou tensões crônicas no corpo. São destacados estudos sobre a melhora da imunidade, aumento de endorfinas, alívio de sintomas como enxaqueca, depressão, ansiedade, bronquite, entre outros. Enfatiza-se também a importância da associação de terapias masso e psicoterapia para facilitar o desenvolvimento da cura nos níveis físico e psicológico.

Palavras-chave: Dor, Cura, Massagem, Prevenção, Psicologia Corporal.

A massagem como recurso terapêutico vem sendo reconhecida como uma das terapias mais eficazes para alívio de dores e prevenção de doenças. Tem como proposta de trabalho, dentro de uma visão holística, tornar o indivíduo consciente do seu corpo, das suas tensões, da sua respiração e das suas cargas emocionais, bem como melhorar a nutrição dos tecidos pelo aumento da circulação sanguínea e linfática, além de outros benefícios físicos e emocionais.

Geralmente, quem procura a massagem terapêutica encontra-se com algum tipo de dor. As dores podem ser localizadas ou generalizadas, superficiais ou profundas, agudas ou crônicas, de origem somática ou visceral. Vários sintomas são percebidos no indivíduo que apresenta algum tipo de dor: vasodilatação ou palidez cutânea, sudorese, expressão facial de desconforto, agitação psicomotora, hiperidrose, hiperemia, entre outros. Muitas pessoas pedem ajuda porque estão estressadas, cansadas, com má digestão, com enxaqueca, com gastrite, intestino preso ou sem energia vital. Estes sintomas podem ter sido gerados por fator psicológico ou não. Porém, acredita-se que dores originadas por doenças de origem genética, traumatológica ou neurológica gerem alterações emocionais.

O profissional massoterapeuta deve ter o cuidado de fazer um bom diagnóstico de cada pessoa, considerando todos os aspectos que a englobam, iniciando por uma boa avaliação física: INSPEÇÃO (verificação de vértebras rodadas ou deslocadas e postura como um todo, incluindo respiração), PALPAÇÃO dos ossos deslocados (sub-luxados), órgãos internos tensionados, bem como todo o tônus muscular. Importante também a avaliação dos conteúdos que surgem durante a massagem, como descarga (catarse), pois dentro da visão da psicologia corporal as couraças psíquicas e musculares podem ser flexibilizadas pouco a pouco. Segundo Navarro (1995, p. 19), Wilhelm Reich foi o primeiro a relacionar tensão muscular com resistência psíquica, o que o levou, inclusive, a mudar sua técnica analítica. O psiquismo, portanto, não é nada separado do corpo. Através da somatização podemos interpretar que toda não elaboração, ou

seja, os traumas que o sujeito não conseguiu superar, poderão se tornar em feixes musculares enrijecidos, a couraça, descrita por Reich, que atua em nível psíquico e muscular. Uma maneira de se acessar um trauma é através do toque em um dos sete segmentos de couraça espalhados no corpo (olhos, boca, pescoço, alto do tórax, diafragma, abdômen e pélvis), que, através da massagem psíquica de conscientização (massagem focalizando o indivíduo para suas sensações corporais através de uma breve indução), ou através da própria expressão de fala do paciente, pode fazê-lo tomar consciência do tipo de defesa que guarda naquela região e relaxar. O comportamento expresso durante a massagem pode demonstrar a estrutura do sujeito.

Todos estes fatores contribuem para um alívio das dores físicas e emocionais, beneficiando todo o corpo e o sistema nervoso central e autônomo. Casos tidos na medicina tradicional como “incuráveis” recebem uma visão especial dentro da massoterapia, que considera todos os aspectos do ser, principalmente o aspecto energético. Todas as formas de toque estimulam os impulsos eletroquímicos da pele e seus inúmeros receptores. Segundo Dougans (2001, p. 40), todas as partes do corpo recebem suas inervações da medula espinhal. A tensão anormal causa retesamento dos músculos da coluna vertebral, afetando os nervos e provocando dor. Quando a tensão é reduzida, os músculos param de se contrair, os vasos sanguíneos relaxam, reduzindo as constrições vasculares, permitindo que o sangue flua livremente, levando nutrientes e o oxigênio necessário a todos os órgãos e tecidos do corpo. Desta maneira, também pode fluir melhor a energia pelo corpo, visto que as couraças a aprisionam. Quando mais relaxados os feixes musculares, maior circulação energética.

E como a massagem pode interferir no psiquismo? A terapia, através da massagem, pode auxiliar o trabalho do psicoterapeuta na eliminação ou amenização de diversos estados mentais, como: a depressão, ansiedade, angústia e a insônia. Muitas doenças, como a obesidade e a bronquite, quando analisadas pela teoria corporal, podem ser entendidas devido à história pessoal de cada um, na falta ou mau contato com o outro, nos primeiros meses ou anos de vida, e que através da massoterapia podem, de alguma forma, suprir a pessoa desta “falta”. Uma das formas de dar uma maior sensibilização à pele após o nascimento seria com a massagem. A shantala, por exemplo, é a massagem feita pela mãe para integrá-la com sua criança e que pode ser realizada desde bebê. Se a criança cresce sem receber este toque, este carinho, a maternagem propriamente dita, podemos auxiliar através da massoterapia, principalmente através das técnicas que proporcionam maior contato com a pele, como sueca e a ayurvédica.

De forma geral, os benefícios gerais da massagem ocidental e oriental são: melhora a percepção e sensibilidade de seu corpo, amplia a consciência corporal, e o cuidado ofertado durante a sessão de massagem gera maior confiança e sensação de acolhimento e bem-estar. Outros benefícios, como perda de peso, diminuição da ansiedade, da carência emocional, amenização no uso de drogas como álcool, tabaco e aceleração do processo de cura nos casos de dores e contusões, são também verificados.

De forma específica, a massagem:

- 1) **melhora a imunidade:** a estimulação da pele produz ativação dos linfócitos T no organismo (MONTAGU, 1998, p. 195).
- 2) **tem efeito calmante:** de acordo com o mesmo autor, o toque terapêutico diminui a ansiedade aguda em pacientes hospitalizados em procedimentos pós-cirúrgicos; Pisani (1985, p. 110) faz referência de que quando se atua sobre o sistema nervoso autônomo, acalmam-se as emoções.
- 3) **reabsorve edemas:** segundo Leduc (2000, p. 2), facilita a circulação de retorno onde esta se encontrar lenta ou estagnada, reabsorve diversas toxinas e reativa a circulação de proteínas do meio intersticial.
- 4) **reduz a estafa:** de acordo com Dougans (2001, p. 41), ajuda a aliviar os efeitos do estresse, como a hipertensão, úlceras, indigestão, doenças infecciosas, distúrbios gastrointestinais, insônia, dores de cabeça, ansiedade e depressão.
- 5) **libera endorfinas** (proteínas com propriedade analgésica): ainda conforme Dougans (2001 p. 44), o toque estimula o cérebro a produzir endorfinas pela glândula pituitária.

A massoterapia pode também acrescentar em uma melhor qualidade de vida e auxílio às terapias corporais, se ambas trabalharem juntas (psicoterapeuta e massoterapeuta). Através da troca dos diagnósticos, ambos podem trabalhar na flexibilização das couraças, psíquica e muscular, não exatamente quebrando-as, mas sim dando flexibilidade às mesmas, contribuindo com um trabalho de dentro para fora e de fora para dentro. Estas terapias, que são complementares, visam mostrar ao sujeito que ele pode voltar a ter prazer na vida e ser alguém mais saudável em nível físico e mental e mais consciente na sua vida.

FONTE: SEUBERT, Fabiano; VERONESE; Liane. A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br>. Acesso em: 2 fev. 2017.

RESUMO DO TÓPICO 1

Neste tópico, você aprendeu que:

- Uma das mais antigas terapias conhecidas pela humanidade é a massagem, visto que é através dessa técnica que temos o início da manipulação do toque com as mãos.
- *Nei Ching*, autor do Livro de Medicina do Imperador Amarelo, estabelece os fundamentos da medicina tradicional chinesa.
- A história da massagem na Índia se dá através de *Ayur Veda*, as técnicas de hoje constituem a base da massagem ayurvédica.
- Na Grécia, Hipócrates afirma que a técnica de massagem promove saúde, melhora a tensão, ajuda a relaxar e desenvolve os músculos.
- Henrik Ling teve importante papel na história da massagem, sendo considerado por alguns como o pai da massagem sueca.
- Em 1813, em Estocolmo, na Suécia, foi fundada a primeira faculdade que oferecia massagem como parte da grade curricular.
- Dr. Johann Mezger foi o primeiro a especificar os toques clássicos da massagem: *effleurage* (deslizamento), *pétrissage* (amassamento) e *tapotement* (percussão), os quais ainda são utilizados.
- Kellogg define os efeitos mecânicos, reflexos e metabólicos da massagem.
- A definição da palavra massagem significa amassar, e é de origem grega.
- Em geral, a procura pela massagem ocorre para aliviar a dor, promover relaxamento, diminuir tensão e bem-estar pessoal.
- A massagem proporciona inúmeros efeitos ao organismo.



Caro acadêmico! Para fixar melhor o conteúdo estudado, vamos exercitar um pouco. Leia as questões a seguir e responda-as em seu caderno de estudos.

1 A massagem ayurvédica tem suas origens datadas na história por volta de 6.000 a 5.000 anos a.C., mais precisamente na região da:

- a) () Holanda
- b) () França
- c) () Índia
- d) () China

2 A massagem relaxante é uma terapia que tem sido bastante evidenciada como um artifício para o resgate do equilíbrio físico e psicológico. São considerados benefícios da massagem, EXCETO:

- a) () Beneficia a flexibilidade.
- b) () Aumenta a circulação.
- c) () Remove substâncias tóxicas das células.
- d) () Diminui o fluxo de nutrientes.

3 A massagem tem sido usada desde o começo da humanidade, com isso é considerada uma das formas mais antigas de manipulação do corpo humano. Um dos efeitos fisiológicos da massagem é:

- a) () Diminuição da circulação sanguínea e linfática.
- b) () Aumento do fluxo de nutrientes.
- c) () Diminuição das funções viscerais.
- d) () Aumento do edema.

4 Descreva quem foi Johann Mezger na história da massagem:

5 O homem utiliza a massagem como recurso terapêutico desde os tempos pré-históricos. Atualmente, existem inúmeros tipos de massagem e cada um corresponde a um objetivo específico, porém seus efeitos são semelhantes. São efeitos no sistema nervoso devido à massagem, EXCETO:

- a) () Aumento do nível de dopamina.
- b) () Aumento do nível de endorfinas.
- c) () Aumento do nível de ocitocina.
- d) () Aumento do nível de cortisol.

DA PREPARAÇÃO DO AMBIENTE E DO PROFISSIONAL PARA A REALIZAÇÃO DA MASSAGEM

1 INTRODUÇÃO

Neste tópico, você irá aprender a construir um ambiente adequado para a realização da técnica de massagem, aprender como um profissional terapeuta deve se portar, bem como organizar os preparativos antes de começar uma sessão. Veremos como montar o formulário de entrevista e realizar uma ficha de avaliação, o que se torna imprescindível, pois, além de individualizar seu tratamento, você elimina grandes riscos no decorrer do tratamento. Vamos lá?

2 PONTOS IMPORTANTES PARA INICIAR UMA MASSAGEM

O início da massagem é quando o profissional define o “clima” em que ocorrerá todo o procedimento. Isto depende da postura do profissional, do humor, do local onde ocorrerá o procedimento, sua devida organização, de eventos externos, entre outros fatores que serão explicados no decorrer do procedimento.

A massagem é uma troca de energia entre o terapeuta e o profissional, ou seja, as mãos tanto dão quanto recebem, ambas as pessoas precisam compreender essa troca de energias. Se ambos entenderem, a massagem também pode ser uma forma de meditação (LIDELL; THOMAS, 2002).

Mediante o toque suave e harmonioso das mãos do profissional, a massagem promove o autoconhecimento do cliente, resgatando sua autoestima e autocuidado. A massagem é um momento amplo de relaxamento, alívio de tensões e bem-estar. Ao iniciar uma massagem, o profissional deve induzir o cliente ao silêncio, buscando atenção ao seu corpo, em conjunto com uma música suave e tranquila. O ambiente deverá ser confortável para que o cliente tenha um momento de profunda calma e descontração (MASINA; STEFFLER, s.d.).

2.1 A IMPORTÂNCIA DA FICHA DE ANAMNESE

O primeiro contato que você, profissional, terá com seu cliente é na avaliação, e é nessa consulta que se estabelecem a base da relação e o tom profissional. Kavanagh (2010, p. 96) afirma que “é na comunicação inicial que será criada a reputação do profissional, uma mensagem descuidada passa uma péssima impressão para o cliente, e pode não haver uma segunda chance”.

Independentemente da massagem que o terapeuta for aplicar, o profissional precisa saber avaliar a condição do cliente para determinar se há necessidade de um exame mais detalhado ou de um diagnóstico médico para então o cliente receber a massagem (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Desta forma, é indispensável que o profissional realize um histórico preciso e uma avaliação física para verificar quaisquer contraindicações à massagem. Mediante esse formulário de avaliação é que o profissional analisará criteriosamente, para então elaborar um plano de cuidados para seu cliente (FRITZ, 2002).



O ambiente para a realização da ficha de anamnese deve permitir que o cliente se sinta à vontade, de modo que ele compartilhe todas as informações.

Dentre as perguntas que devem ser realizadas na avaliação, esta deve conter os dados pessoais do cliente, como data de nascimento, contatos médicos, número de telefone de algum conhecido próximo, em caso de emergência. Também é necessário saber se faz uso de alguma medicação, se está fazendo algum acompanhamento médico e se por acaso possui algum problema de saúde. É interessante saber se o cliente já passou por algum procedimento de massagem antes, para o profissional conhecer suas experiências anteriores com a massagem (KAVANAGH, 2010).

FIGURA 3 – MODELO FICHA DE ANAMNESE

FICHA DE ANAMNESE

1º) Dados gerais do paciente:	
Nome:	_____
Idade:	Sexo _____ Data de Nasc: ___/___/___ Etnia _____
Estado Civil:	Filhos:() _____ Idade _____
End:	_____
Tel:	e-mail: _____
Profissão:	Indicação: _____

2º) Em caso de Emergência avisar:	
Nome:	Telefone: _____
Médico:	Telefone _____
Convênio Médico:	Cart: _____ Hospital: _____

Queixa Principal: _____

FONTE: Disponível em: <<http://luizmassoterapeuta.com.br/wordpress/wp-content/uploads/2014/06/FICHA-DE-ANAMNESE.pdf>>. Acesso em: 3 fev. 2017.

FIGURA 4 - FICHA DE ANAMNESE PARTE 2

2º) Avaliação do paciente:	
Sinais Vitais: PA: _____ FC: _____ T: _____	Peso: _____ Alt: _____ IMC: _____
Diabetes:()	Hipertensão Arterial ()
Tabagismo ()	Varizes ()
Epilepsia:()	Hipotensão Arterial ()
Próteses Dentárias:()	Lesões()
Cirurgias:()	Data _____
Tratamento estéticos anteriores: () S () N	É gestante: () S () N
Exercícios Físicos: () S () N	Faz algum tratamento médico: () S () N
Frequência: _____	Usa ou já usou ácido? () S () N
Ingere líquido com frequência: () S () N	Cuidados diários? () S () N
Alimentação Balanceada: () S () N	Usa anticoncepcional? () S () N
Ingere Álcool () S () N	Ciclo menstrual regular? () S () N
Tipo: _____	Esquimose (sangue acum"roxo"): () S () N
Ingere Chás () S () N	Presença de Metais: () S () N
Tipo: _____	Tem algum problema Ortopédico: () S () N
Antecedentes Alérgicos: () S () N	Portador de marca passo? () S () N
Antecedentes Oncológicos: () S () N	Costuma ficar muito T sentado? () S () N
	Sensibilidade à dor: () S () N

FONTE: Disponível em: <<http://luizmassoterapeuta.com.br/wordpress/wp-content/uploads/2014/06/FICHA-DE-ANAMNESE.pdf>>. Acesso em: 3 fev. 2017.

Uma avaliação por apalpação também se faz necessária, já que com a palpação o profissional deve sentir o que está acontecendo no local, além de verificar a temperatura, a coloração da pele e o estado geral do local; a importância de analisar e compreender é o resultado de uma avaliação incensurável (FRITZ, 2002).

FIGURA 5 - FICHA DE ANAMNESE PARTE 3

<p>3° Distúrbios:</p> <p>Digestão() Câibras() Convulsões() Fibromialgia() Ansiedade() Depressão() Respiratório() Ciclo menstrual() Outros: _____</p>
<p>4° Avaliação Postural</p> <p>Cifose() Lordose() Escoliose() Joelho: Valgo() Varo() Pé:Cavo() Plano() Normal() Observações: _____ _____</p>
<p>5° Observações Gerais: _____ _____ _____ _____</p>
<p>6° Objetivo Principal: _____ _____</p>
<p>7° Conduta: _____ _____</p>

FONTE: Disponível em: <<http://luizmassoterapeuta.com.br/wordpress/wp-content/uploads/2014/06/FICHA-DE-ANAMNESE.pdf>>. Acesso em: 3 fev. 2017.

A avaliação é a coleta de dados e a compreensão das informações fornecidas pelo cliente, por isso é fundamental que o profissional entenda com clareza. Esta avaliação possui pelo menos três objetivos, segundo Fritz (2002):

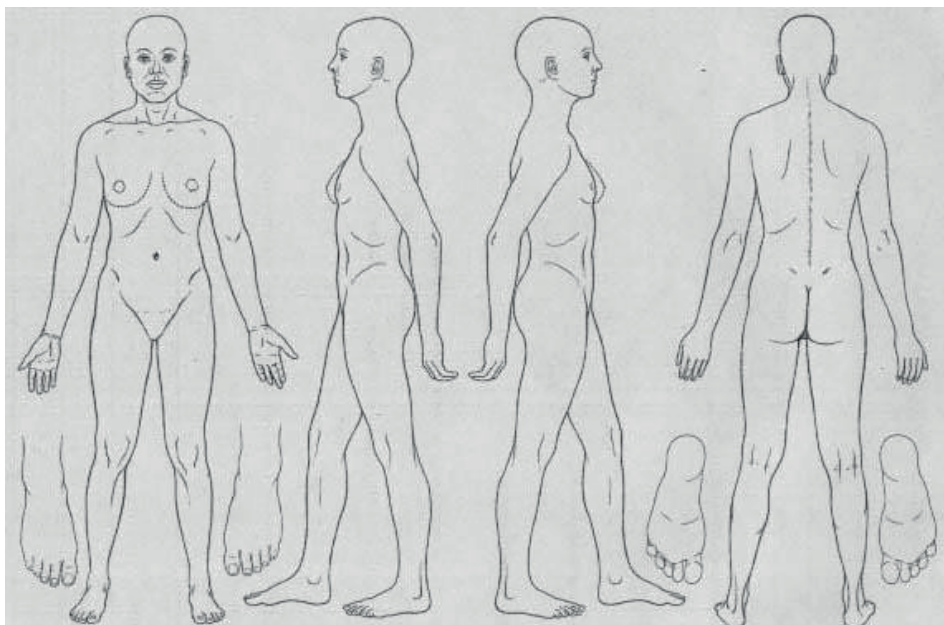
- Avaliar se o cliente deve ser encaminhado para outro profissional, caso detecte algo ou alguma patologia.
- Coletar informações a respeito do cliente, para então desenvolver qual o melhor plano de cuidados.
- Desenvolver a melhor massagem para o cliente.

Um dos fatores que se deve perguntar em uma avaliação é o histórico de saúde, solicitando ao cliente para mostrar, caso venha a ter, as contusões, as veias varicosas ou áreas de inflamação, a fim de evitar trabalhar sobre essas áreas. Questionar o motivo por que veio procurar a massagem também é recomendado (FRITZ, 2002).



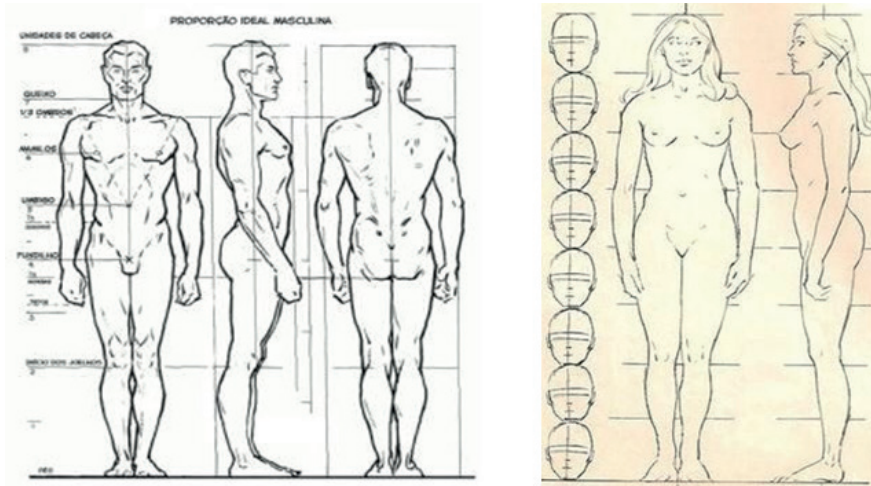
Recomenda-se anotar todos os detalhes na ficha de avaliação, pontos de dor, queixas, entre outras informações que o cliente forneça. As duas imagens que seguem servem de modelo para você, acadêmico, utilizar para anotar todos esses detalhes.

FIGURA 6 - COMPLEMENTO FICHA DE AVALIAÇÃO



FONTE: Disponível em: <<http://luizmassoterapeuta.com.br/wordpress/wp-content/uploads/2014/06/FICHA-DE-ANAMNESE.pdf>>. Acesso em: 3 fev. 2017.

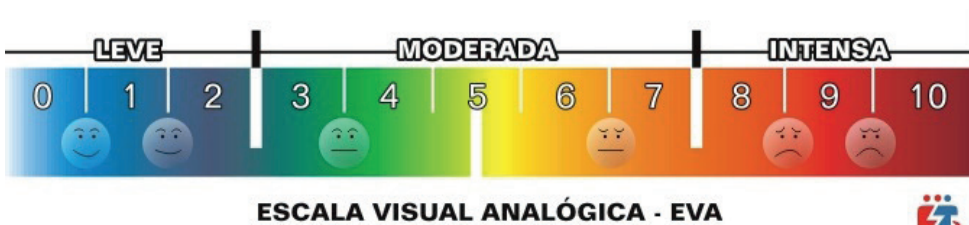
FIGURA 7 - COMPLEMENTO DA FICHA DE AVALIAÇÃO MODELO ANATÔMICO



FONTE: Disponível em: <<http://luizmassoterapeuta.com.br/wordpress/wp-content/uploads/2014/06/FICHA-DE-ANAMNESE.pdf>>. Acesso em: 3 fev. 2017.

A Escala Visual Analógica (EVA) consiste em avaliar a intensidade da dor do cliente, sendo um importante instrumento para analisarmos sua evolução durante o tratamento, ou melhor, é uma escala útil para verificarmos se o tratamento está sendo efetivo, ou quais procedimentos estão surtindo melhor efeito, assim como se há alguma lacuna no tratamento. Recomenda-se utilizar a escala no início e no final de cada atendimento, registrando o resultado sempre na evolução (SOUSA, 2002).

FIGURA 8 – ESCALA VISUAL ANALÓGICA



FONTE: Disponível em: <<http://www.ebah.com.br/content/ABAAfgHUAA/dor-quinto-sinal-vital>>. Acesso em: 13 fev. 2017.

Uma avaliação completa contempla o propósito da massagem, qualquer dor ou desconforto, quando começou e com que frequência acontece, problemas de pele ou alergias, bem como estilo de vida e histórico médico (KAVANAGH, 2010).

Finalizada a avaliação, o profissional deverá tomar uma decisão em relação ao desenvolvimento do plano de tratamento, pois já será capaz de detectar possíveis contraindicações, sendo que no decorrer das sessões deve ser feita uma reavaliação, a fim de atualizar as queixas do seu cliente, proporcionando melhores resultados de tratamento (KAVANAGH, 2010).

Em geral, um apropriado plano de tratamento engloba: as técnicas e áreas que irá utilizar ou evitar; tempo de duração e frequência entre uma sessão e outra ou até mesmo se existe a necessidade de encaminhar para outro profissional para tratar problemas que estejam fora da sua especialização (KAVANAGH, 2010).

2.2 PREPARAÇÃO DO AMBIENTE PARA REALIZAÇÃO DA MASSAGEM

A organização do ambiente interfere no efeito e no resultado da massagem, por isso a preparação do ambiente é um aspecto essencial na criação de conforto e relaxamento do cliente, fundamental para uma massagem de qualidade (KAVANAGH, 2010).

O relaxamento é fundamental para qualquer tipo de massagem, e quanto mais acolhedor for o ambiente, calmo e confortável, mais eficaz será sua massagem (LIDELL; THOMAS, 2002). A seguir, dispomos de alguns exemplos de ambientes preparados para a execução da massagem.

FIGURA 9 - AMBIENTE EXTERNO PARA REALIZAÇÃO DA MASSAGEM



FONTE: Disponível em: <<http://podhobellus.blogspot.com.br/2014/08/como-criar-um-ambiente-propicio-para.html>>. Acesso em: 10 fev. 2017.

FIGURA 10 - AMBIENTE INTERNO PARA REALIZAÇÃO DA MASSAGEM



FONTE: Disponível em: <<http://baliorchidspa.com/>>. Acesso em: 10 fev. 2017.



Acadêmico, pesquise na internet mais ideias de como preparar um ambiente propício para realização da massagem!

O ambiente é um elemento crucial, que deve ser pensado e preparado a fim de se criar um espaço confortável e relaxante, independentemente de qual terapia de massagem for utilizar. Preparar o ambiente antes de iniciar a massagem é fundamental para receber o cliente, como regular a altura da maca, o apoio de rosto, colocar lençóis ou cobertas, deixar almofadas arrumadas, seleção de músicas prontas, entre outros detalhes, isso demonstra compromisso do profissional em relação aos seus clientes (BRAUN; SIMONSON, 2007).

O ambiente deve ser organizado e deve-se ter cuidado para não carregar o ambiente com objetos e enfeites, pois dificultam o relaxamento e a higienização do local. O espaço deve ser bem aquecido e ventilado, porém, não com corrente de ar, pois a temperatura do corpo cai enquanto recebe a massagem (MASINA; STEFFLER, s.d.).



O profissional pode utilizar toalhas quentes, que podem ser colocadas para cobrir seu cliente, isso ajuda a induzir o relaxamento, e os clientes gostam dessa sensação.

Outro fator que o terapeuta deve levar em conta é a iluminação. Lâmpadas mais fracas, velas, abajur são ideais para criar um ambiente propício para executar a massagem. Aromatizadores de ambientes, como incensos, difusores e *sprays* devem respeitar o gosto do cliente, pois algumas pessoas não apreciam. Uma alternativa para esses casos é arejar a sala logo pela manhã com ar fresco e limpo. Músicas tranquilas, amenas e relaxantes complementam agradavelmente um ambiente propício ao relaxamento (KAVANAGH, 2006).

Deve haver cuidado com barulhos de conversas secundárias, do trânsito, de relógios, alarme, televisão, celulares, ruídos de portas ou quaisquer outros sons que podem causar distração ou algum incômodo (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Os profissionais da saúde não devem esquecer dos cuidados de higiene e de biossegurança para o atendimento, o ambiente precisa estar limpo e apropriado para iniciar a terapia (MASINA; STEFFLER, s.d.). Também não podem faltar alguns travesseiros, rolinhos ou almofadas para usar de apoio, tanto para o cliente quanto para você, profissional (LIDELL; THOMAS, 2002).



Para realização do procedimento recomenda-se uma maca de altura ajustável, do tipo que tem um mecanismo de elevação em cada extremidade e uma seção removível para acomodar o nariz quando o cliente estiver deitado em decúbito ventral.



FONTE: Disponível em: <<https://goo.gl/GIDczf>>. Acesso em: 29 jan. 2017.

Antes de iniciar o atendimento, verifique se está tudo em ordem, a fim de evitar qualquer falha na concentração. Confira se os acessórios de massagem estão nos conformes, travesseiros, almofadas, cobertas ou lençóis, até mesmo os produtos cosméticos e os produtos específicos que serão utilizados durante a sessão (KAVANAGH, 2010).

3 POSTURA PROFISSIONAL

Antes de mais nada, o profissional sempre deve considerar seus clientes, em vista disso é primordial que o terapeuta possua habilidades técnicas, conhecimentos básicos e, sobretudo, ter ética no relacionamento com seu cliente (KAVANAGH, 2010).

Mediante o exposto, todo o profissional da saúde deve honrar a ética e estar ciente de suas responsabilidades para com o cliente, visando sempre promover o bem-estar físico e psicológico (GONÇALVES, 2006). Muitos profissionais apenas se preocupam com o cliente e esquecem de desenvolver a sua imagem pessoal.

É de fundamental importância que o profissional passe uma imagem competente e responsável, que trabalha dentro dos limites devidamente estabelecidos com relação ao sigilo, à confiança, à ética e também em relação à capacidade de manter o distanciamento adequado com o cliente (KAVANAGH, 2010).



Toda terapia de massagem exige um conhecimento minucioso em anatomia e fisiologia, para não causar danos aos clientes.

Para proporcionar um maior aproveitamento da terapia, é importante que o profissional da saúde pondere o diálogo para que o cliente possa repousar e relaxar (GONÇALVES, 2006).

O profissional deve estar apresentável, com a roupa limpa, adequada para o atendimento, por exemplo, com livre movimentação dos ombros e braços, o cabelo deve estar preso, evitar o uso de anéis e joias em geral, o calçado deve ser confortável e de preferência ortopédico, para evitar os riscos ergonômicos (MASINA; STEFFLER, s.d.).

A higiene do profissional é fundamental, uma vez que ocorre o contato direto com o cliente, as mãos devem estar sempre higienizadas, se possível lavar na presença do cliente, aquecidas, secas, com as unhas limpas e curtas (GONÇALVES, 2006).



Profissionais pacientes, tranquilos, com espírito de dedicação e interesse pelo bem-estar e conforto do paciente, tendem a transmitir tal sentimento ao cliente.

Acima de tudo, o profissional tem a obrigação de conhecer a anatomia e fisiologia do corpo humano, a fim de entender as estruturas e função dos tecidos tratados, além de dominar com precisão a queixa/problema do cliente, tudo isso para se obter um melhor aproveitamento da massagem e, conseqüentemente, melhores resultados (LIDELL; THOMAS, 2002).

3.1 POSIÇÕES DE TRABALHO

Dispor de uma boa postura e saber recrutar os músculos para realizar o trabalho é essencial para o corpo do profissional. Muitas vezes, a fadiga do dia a dia, lesões derivadas do movimento repetitivo resultam de um posicionamento inadequado enquanto se aplica a massagem (FRITZ, 2002).



Segurar e movimentar o corpo de maneira inapropriada durante a massagem pode levar à fadiga, aumentar o desconforto, a dor e o risco de lesões.

Cassar (2001) afirma que uma boa postura é aquela em que o profissional terapeuta tem os pés bem apoiados no chão e, ao mesmo tempo, dispõe da liberdade de executar os movimentos.

A aplicação da massagem exige um ponto de equilíbrio, que é o ponto de contato entre o profissional e o cliente. Se o corpo do terapeuta está relaxado e equilibrado com o próprio peso do corpo, ele conseguirá executar seu trabalho (FRITZ, 2002).

É necessário manter o alinhamento eficiente da estrutura esquelética para proteger seus músculos e articulações do excesso de esforço, que pode resultar em dor e lesão (BRAUN; SIMONSON, 2007). Independentemente se o profissional for realizar a massagem em uma cadeira, em uma maca ou em um colchonete no chão, a postura e a posição precisam estar de acordo, caso contrário um estresse mecânico no organismo poderá acontecer (KAVANAGH, 2006).



O conforto profissional e a facilidade de executar os movimentos são muito importantes para evitar a tensão mecânica sobre o corpo.

A mecânica corporal constitui uma maneira fácil e eficiente de movimentar o corpo, a fim de reduzir ao máximo a fadiga e o risco de lesão. Segundo Braun e Simonson (2007), existem dois principais componentes para realizar uma boa mecânica corporal, que são o princípio de alavanca e o alinhamento estrutural favorável, sendo que a alavanca ajuda a reduzir a fadiga, enquanto o alinhamento estrutural auxilia na prevenção de lesões.

Além desses dois princípios, a altura correta da maca é indispensável. A regra geral para regular a altura da maca é que a mesa fique na metade do dedo indicador do profissional ou na metade de suas coxas, porém, mesmo que um único profissional utilize a mesma maca para todos os atendimentos, às vezes será necessário ajustar, já que um cliente possui a estrutura corporal diferente de outro (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Outro fator importante em relação à maca é o espaço de circulação ao redor, recomenda-se deixar no mínimo um metro de espaço livre em volta da maca, para que o profissional possa permanecer em postura assimétrica e se inclinar em direção ao cliente sem pisar em nada ou bater na parede (BRAUN; SIMONSON, 2007).

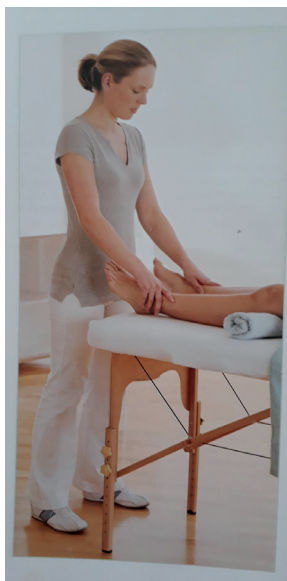


Ficar em pé demanda mais esforço do que ficar sentado, por isso, aproveite alguns momentos, como massagens faciais, nos pés ou nas mãos, para sentar.

Kavanagh (2010, p. 108-109) salienta que os princípios cruciais para trabalhar com uma mesa de massagem são: “manter-se ereto, inclinar-se a partir dos joelhos ou quadris e não girar o corpo. Se mover sempre para frente, para trás e para ambos os lados usando sempre as três posturas principais: ereta, do guerreiro e do macaco”, as quais veremos a seguir:

- **Postura Ereta:** Em pé, com as costas retas e os pés ligeiramente separados, deve-se distribuir o peso do corpo igualmente em ambas as pernas. A pressão deve ser direcionada ao longo dos braços. Dependendo da manobra a ser executada, o profissional pode inclinar o corpo um pouco para frente, sem tensionar os músculos das costas ao inclinar a pelve.

FIGURA 11 - POSTURA ERETA



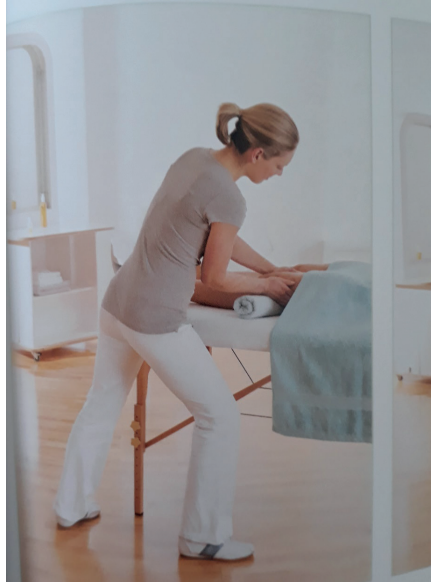
FONTE: Kavanagh (2010, p. 108)

Certamente esta posição é utilizada para aplicar técnicas de massagem na cabeça, na face, nos ombros e até mesmo nos pés, como podemos ver na imagem acima. Com essa postura o profissional também pode trabalhar ao lado da maca e para aplicar movimentos do lado oposto do corpo do cliente (KAVANAGH, 2010).

- **Postura do Guerreiro:** As pernas ficam paralelas nesta posição, porém com um pé à frente do outro e as pontas dos pés devem ficar voltadas para frente. Quanto mais separado estiver um pé do outro, mais forte será o toque (KAVANAGH, 2010).

Outros autores denominam essa postura como postura assimétrica ou postura de esgrimista, e seguem a mesma linha de pensamento de Kavanagh, segundo o qual os pés devem ficar separados na largura do ombro e em posição anteroposterior, sendo que o pé posterior deve ficar em rotação lateral. O peso do corpo basicamente será suportado pelo pé posterior e pelo corpo do cliente no ponto de contato (BRAUN; SIMONSON, 2007).

FIGURA 12 - POSTURA DO GUERREIRO

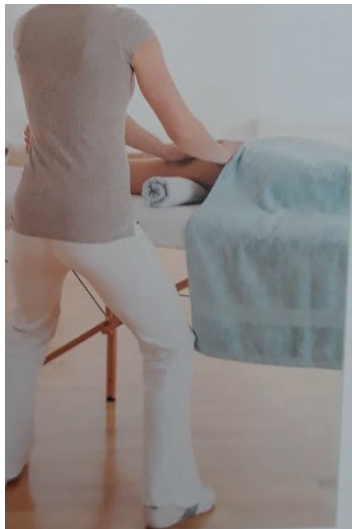


FONTE: Kavanagh (2010, p. 109)

Essa posição é mais utilizada em movimentos amplos que requerem muita pressão ou que deslizam ao longo do corpo do cliente, como a técnica *effleurage*, já que proporciona uma alavanca para o profissional terapeuta, ou seja, com essa postura é possível aumentar a pressão do toque sem aumentar o esforço físico (BRAUN; SIMONSON, 2007).

- **Postura do Macaco:** Para esta posição, deve-se deixar uma pequena distância da lateral da mesa, com as costas retas, os braços esticados e joelhos levemente flexionados, distribuindo o peso do corpo igualmente em ambas as pernas, veja na imagem a seguir (KAVANAGH, 2010).

FIGURA 13 - POSTURA DO MACACO



FONTE: Kavanagh (2010, p. 109)

Essa postura também é conhecida como postura simétrica ou postura de cavaleiro, os pés devem ficar paralelamente separados na largura do ombro, os hálux ficam alinhados e apontam para a frente: quadris para a frente, joelhos ligeiramente flexionados e o cliente diretamente à frente do profissional (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Esta postura é recomendada para movimentos em que os pés fiquem fixos, em que o movimento não precise se estender mais do que alguns centímetros, atravessando o corpo do cliente de forma direta (BRAUN; SIMONSON, 2007, p. 351).



É importante que o profissional faça alongamento antes e depois de uma sessão de massagem, para manter a flexibilidade dos tecidos.

LEITURA COMPLEMENTAR

MECÂNICA CORPORAL DO TERAPEUTA

Como o profissional mantém uma boa mecânica corporal?

– Para manter uma boa mecânica corporal, os profissionais de massagem precisam estar atentos para a postura e o equilíbrio, usar os músculos maiores para fazer o trabalho, contar com alavancagem para aplicar a pressão, manter um corpo relaxado e evitar forças compressivas sobre as articulações.

Como os profissionais de massagem podem proteger o seu pescoço e ombros?

– Os profissionais de massagem devem evitar usar a força da parte superior do corpo a fim de exercer a pressão para a massagem. Mãos e punhos tensos também contribuem para que haja problemas nos ombros. Esses problemas podem ser evitados se os profissionais de massagem aprenderem a usar alavancagem e apoio com o peso do corpo para fazer a pressão da massagem. É importante também evitar tanto o empurrar como os usos da força da parte superior do corpo, além de manter os punhos e as mãos relaxados enquanto se está aplicando a massagem.

Como os profissionais de massagem podem proteger seus punhos?

– Os profissionais de massagem podem proteger os punhos evitando excesso de forças compressivas. O punho será protegido usando-se um ângulo de punho apropriado e ficando atrás dos movimentos de massagem.

Como os profissionais de massagem podem proteger seus dedos e polegares?

– O polegar não foi feito para suportar força compressiva. Ele foi designado para segurar. Evite usar os dedos e os polegares para compressão. Em vez disso, os profissionais de massagem devem aprender a usar o processo do olecrano e o lado ulnar do cotovelo.

– Quando o polegar estiver sendo usado, uma posição estabilizada da articulação o protegerá. Os profissionais de massagem devem usar a mão como uma unidade e contar com o antebraço para muitos movimentos de massagem, inclusive para a maioria dos deslizamentos e compressões.

Como os profissionais de massagem podem proteger sua coluna lombar?

– Os profissionais de massagem precisam aprender a manter reta a coluna lombar e evitar curvar-se ou ondular na altura da cintura enquanto estão aplicando massagem. A mudança frequente de postura do corpo do profissional de massagem também ajuda a proteger a coluna lombar, bem como o levantar-se inclinando-se para trás durante o alongamento. A postura assimétrica apresentada neste capítulo, juntamente com algumas variações que usam um banco baixo e um alto, proporciona métodos para proteger a coluna lombar. A coluna lombar é mais protegida ainda quando se evita girar e estender o braço enquanto se trabalha e quando se mantém o ponto de contato com o cliente da cintura do profissional.

Como os profissionais de massagem podem proteger seus joelhos?

– Os problemas no joelho podem ser evitados respeitando-se a geometria básica do joelho e mudando, com frequência, o peso de um pé para o outro. Evita a hiperextensão do joelho. No entanto, a posição em pé mais eficiente para o joelho envolve a posição normal de aparafusado ou de “joelho bloqueado” nos últimos 15 graus de extensão. Essa posição proporciona a menor força compressiva sobre a cápsula do joelho e a menor ação muscular para se ter estabilidade.

Como os profissionais de massagem podem proteger seus tornozelos e pés enquanto estão aplicando uma massagem?

– O tornozelo e o pé são protegidos por uma postura assimétrica, pela mudança frequente de posição e por se sentar para fazer a massagem sempre que for possível.

O que é posição assimétrica e por que ela deve ser usada em vez da posição simétrica?

– A posição assimétrica é a posição em pé mais eficiente. O peso é mudado de um pé para o outro num mecanismo que conserva a energia. A posição simétrica, com peso igual em ambos os pés, é cansativa e interfere na circulação. Os métodos que dão suporte à postura assimétrica, como o de usar um banco para se colocar o pé, o de usar um banco alto para se sentar, ou o de pôr um joelho em cima da mesa, protegem ainda mais a coluna lombar e conservam a energia.

Quais são os princípios básicos da mecânica corporal?

– Inclinar-se e usar o peso do corpo concentrado a partir do abdome como alavancagem.

Onde fica o ponto de equilíbrio durante uma massagem?

– O ponto de contato entre cliente e profissional.

Quais preparativos antes da massagem são importantes para promover uma boa mecânica corporal?

– O profissional de massagem precisa estar confortável e vestido com roupas folgadas e não receptivas que não interfiram no movimento. Antes de começar seu dia de massagem, aqueça seu corpo com atividade aeróbia geral e alongamento. Durante o dia, faça pausa para alongar entre a massagem e mexa todos os músculos que você não usa enquanto faz a massagem. Massageie seus próprios braços, mãos e ombros após cada massagem. O profissional de massagem deveria receber uma massagem semanal. A mesa de massagem deve estar numa altura confortável. É de grande ajuda ter um banco para apoiar o pé. Um banco alto pode ser usado para sentar enquanto se faz a massagem. Um banco ou cadeira baixa ajuda quando se está trabalhando no rosto, pescoço e pés do cliente. Se o profissional de massagem carrega uma mesa portátil, deve prestar atenção na mecânica corporal usada para levantar e mover a mesa. Erga a mesa com os joelhos e quadril e não com a cintura. Não estenda o braço para a mesa quando for retirá-lo do carro. Evite o hábito de carregar a mesa apenas em um lado do corpo.

Quais são as regras gerais para a mecânica corporal?

– Certifique-se de que seu corpo esteja em bom alinhamento e que seus pés estejam numa ampla base de apoio. O braço que gera a pressão para baixo deve estar perto da perna que sustenta o peso. O peso é mantido na perna de trás e o corpo do cliente fica diante de você. A perna da frente que sustenta o peso é usada para modular os níveis de pressão e para proporcionar alguma estabilidade. É importante ficar atrás de seus movimentos de massagem. Se você se flagrar empurrando, erga o braço que não está trabalhando acima de sua cabeça e mantenha a cabeça levantada. Certifique-se de que os punhos e as mãos estejam sempre relaxados. Evite usar seus dedos e polegares. Mantenha no mínimo os movimentos de *petrissage*. Os movimentos de massagem de segurar, como o *petrissage*, são estressantes para as mãos e os antebraços. Não use o polegar para fazer pressão direta. Não use a porção do tríceps de seu braço. Você pode causar danos em seu nervo ulnar. Use o antebraço logo abaixo do cotovelo. Você protege os ombros posicionando o corpo do cliente de modo a permitir que se incline na ascendente ou, de modo inverso, deslize na descendente. Ao inclinar-se, mantenha a coluna lombar relaxada. Não estenda o braço para os movimentos de massagem. Mantenha o cliente próximo a você. Jamais provoque hiperextensão no punho ou nos joelhos. O joelho que sustenta o peso se moverá para a posição normal de joelho bloqueado; isso não é hiperextensão, fator que causa dano ao joelho. Assegurar-se de que o ângulo do punho não seja maior do que 110 graus para evitar compressão dos nervos no punho e manter os cotovelos retos. Mude, com frequência, sua posição e método. Fique de frente para a área em que você está trabalhando a fim de evitar girar. Vire todo seu corpo quando mudar a direção de seus movimentos, e mude o peso do corpo para o pé traseiro. Se estiver usando *petrissage*, segure o tecido e balance para trás para levantar o tecido. Desenvolva um ritmo de balançar para trás quando amassa e puxa o tecido. Se for necessária uma pressão intensa, não empurre. Em vez disso, incline-se e erga para você, mudando o peso nos pés quando se inclinar para trás. Trabalhe com movimentos suaves e uniformes. É importante permitir que o corpo do terapeuta balance com os movimentos. O embalar lento mantém seus movimentos lentos. O movimento rítmico resultante mantém seu corpo relaxado e é confortável para o cliente.

Como os princípios gerais da mecânica corporal se aplicam ao alongamento?

– Apoiar-se e continuar devagar no alongamento acessa automaticamente a barreira fisiológica. O profissional de massagem pode sentir o repelir sutil quando a resposta reflexa do alongamento sinaliza que os músculos foram estendidos o bastante.

Como a fricção transversa geral é adequada ao estilo de mecânica corporal?

– Use compressão numa área e, ao mesmo tempo, mexa a articulação ou osso que está sob a compressão. Esse método cria fricção transversa de dentro para fora, usando o osso do cliente como o mecanismo que move o tecido.

RESUMO DO TÓPICO 2

Neste tópico, você aprendeu que:

- O início da massagem é quando o profissional define o “clima” em que ocorrerá todo o procedimento.
- A massagem é um momento amplo de relaxamento, alívio de tensões e bem-estar.
- É indispensável que o profissional realize um histórico preciso e uma avaliação física para verificar quaisquer contraindicações à massagem.
- Mediante avaliação é que o profissional analisará criteriosamente para então elaborar um plano de cuidados para seu cliente.
- A preparação do ambiente é fundamental para uma massagem de qualidade.
- Detalhes como iluminação, música ambiente, ventilação, aquecimento, higienização e essência do ambiente são primordiais para uma massagem eficaz.
- É de fundamental importância que o profissional passe uma imagem competente e responsável.
- Um posicionamento inadequado enquanto se aplica a massagem pode resultar, muitas vezes, em lesões derivadas do movimento repetitivo e em fadiga.
- Três posturas principais para o atendimento: postura ereta; postura do guerreiro - também conhecida como postura assimétrica; ou postura de esgrimista e a postura do macaco - também chamada de postura simétrica ou postura de cavaleiro.



Caro acadêmico! Para fixar melhor o conteúdo estudado, vamos exercitar um pouco. Leia as questões a seguir e responda-as em seu caderno de estudos. Bom trabalho!

1 Explique e justifique os cuidados que o profissional terapeuta deve ter com o ambiente e com sua aparência pessoal.

2 Em relação aos aspectos ergonômicos na massoterapia, ou seja, a relação do profissional terapeuta com seu ambiente de trabalho, é correto afirmar que:

- a) () A altura da maca em nada influencia, pois o corpo humano é capaz de adaptar-se ao mobiliário.
- b) () A única estrutura com que devemos nos preocupar é em relação à altura da maca, sendo que em relação a fatores como organização, piso, disposição de prateleiras fixas e móveis, é desnecessária sua correção ou adaptação.
- c) () Macas de altura fixa são ideais para clínicas/consultórios onde atuam diferentes profissionais.
- d) () Constituir um projeto prévio com estudo do espaço físico, altura de maca, disposição de demais mobiliários, ventilação, piso, iluminação têm grande importância para minimizar transtornos e lesões musculoesqueléticas futuras.
- e) () A profissão não oferece riscos ergonômicos ao terapeuta.

3 Para realizar um bom atendimento ao cliente que procura uma massagem relaxante, o profissional deve observar as seguintes orientações:

I - Escolher um lugar aquecido, tranquilo, com iluminação suave, onde não seja importunado.

II - Retirar pulseiras, anéis e outros acessórios localizados na mão, no momento de realizar a massagem.

III - Concentrar-se nos movimentos e manter conversa constante com o paciente.

IV - O corpo do cliente deve ser coberto com toalhas, deixando-se exposta somente a área a ser massageada.

V - Quanto mais macia for a superfície onde o cliente irá se deitar, melhor, podendo a massagem ser realizada sobre colchões de densidade 18.

Agora, assinale a alternativa que indica as afirmativas corretas:

- a) () Apenas I, II, e IV são verdadeiras.
- b) () Apenas I, III e V são verdadeiras.
- c) () Apenas II, III e IV são verdadeiras.
- d) () Apenas I, II, IV e V são verdadeiras.

4 Agora elabore o seu próprio modelo de ficha de avaliação, observando as seguintes etapas:

- a) Quais informações para contato deseja registrar?
- b) Deseja obter informações sobre o convênio médico do seu cliente?
- c) Quais perguntas deseja incluir em relação ao estado atual dos tecidos moles do cliente?
- d) Que informação sobre antecedentes de saúde deseja obter?
- e) Deseja incluir informações sobre as atividades diárias e rotina do seu cliente?
- f) Deseja incluir algum termo de consentimento livre e esclarecido no modelo de sua ficha de anamnese?
- g) Deseja obter informações a respeito do contato do seu cliente com a massagem? Se já se submeteu a alguma sessão anteriormente?

ASPECTOS FUNDAMENTAIS PARA A REALIZAÇÃO DA MASSAGEM

1 INTRODUÇÃO

Prezado acadêmico! Neste tópico, iremos estudar os componentes da massagem, bem como sua direção, frequência, ritmo, intensidade e duração. Como vimos nos tópicos anteriores, cada ser humano é único, portanto devemos adaptar os componentes da massagem de acordo com cada pessoa que iremos atender.

Neste tópico você também será capaz de determinar qual o cosmético que será mais adequado para a sua massagem. Por fim, aprenderemos sobre as indicações e contraindicações gerais e locais da massagem.

2 COMPONENTES DA MASSAGEM

Cada sessão de massagem é única, porque a reação do cliente varia de acordo com a aplicação e com o seu emocional.

Existem alguns fatores que, independentemente da técnica de massagem que seja escolhida, precisam ser considerados, sendo eles: a direção dos movimentos, a intensidade da pressão, a frequência e ritmo do movimento, a duração e frequência do tratamento e o meio a ser utilizado, que corresponde ao produto cosmético a ser usado na sessão.

Agora, acadêmico, vamos aprender os princípios de cada componente!

2.1 DIREÇÃO

A direção se dá de duas maneiras: quando um movimento de massagem se afasta do coração é chamado de centrífugo, isto é, do centro do corpo para fora; ou pode ser das extremidades em direção ao centro do corpo, em direção ao coração, que é chamado de centrípeto (FRITZ, 2002; BECK; HESS; MILLER, 2011).

No entanto, a massagem depende do tipo de movimento que será aplicado, esses movimentos veremos na unidade a seguir; mas, por exemplo, o movimento *effleurage* costuma ser para baixo e para frente, já os movimentos de fricção são circulares ou para frente e para trás (KAVANAGH, 2010).

Segundo Gonçalves (2006), até a época de Hipócrates, a literatura relata que a direção da massagem era centrífuga; após o século XIX, Henrik Ling afirmou que o deslizamento leve deveria ser na direção centrífuga e os movimentos com pressão maior na direção centrípeta.

Na concepção de Masina e Steffler (s.d.), a grande maioria das manobras possui direção centrípeta, respeitando o retorno venoso e linfático, e seguem o sentido das fibras musculares.

2.2 PRESSÃO

“A profundidade da pressão pode ser leve, moderada, profunda ou variável” (FRITZ, p. 330, 2002). E ela pode variar com a técnica utilizada e de acordo com o resultado pretendido (BECK; HESS; MILLER, 2011).

Os movimentos com intensidade de pressão leve ou superficial correspondem a um contato firme, no qual o peso natural é distribuído igualmente pelos dedos ou pelas mãos e é aplicado em determinado local do corpo da pessoa que recebe a massagem. Geralmente, essa pressão é aplicada sobre tecidos finos ou em áreas de proeminência óssea, esse movimento tem por objetivo tranquilizar e acalmar (BECK; HESS; MILLER, 2011).

Já o movimento com intensidade profunda é manipulado com um dedo, ou polegar, vários dedos ou toda a mão, e ainda pode ser realizado com o cotovelo. Quando se aplica a pressão profunda, deseja-se efeitos calmantes, anestésicos ou estimulantes, sendo propícia para aliviar a dor no local, acalmar os espasmos musculares, pontos de tensão nos tendões e nos pontos gatilho, também chamados de *trigger-points*. Esse movimento com pressão firme também é muito utilizado no tecido conjuntivo ou em áreas de maior proporção muscular (BECK; HESS; MILLER 2011; GOLÇALVES, 2006).

No entanto, o profissional terapeuta deve ter muito cuidado na hora de executar a técnica, pois a pressão tem limite de tolerância para seu cliente (BECK; HESS; MILLER, 2011). Normalmente se inicia uma sessão com movimentos leves e se vai aumentando devagar a pressão enquanto estiver agradável para o cliente (KAVANAGH, 2010).

2.3 RITMO

O ritmo da massagem se refere à harmonia da técnica. Se o método é realizado em intervalos regulares, é considerado uniforme ou rítmico, porém, se o método é desarticulado, desarmônico ou irregular, é considerado não rítmico ou desigual (FRITZ, 2002).

A respiração é um dos componentes do ritmo natural do organismo e é indispensável para seu vigor e capacidade de se mover facilmente enquanto aplica a massagem (BECK; HESS; MILLER, 2011). No entanto, não existe nenhuma norma em respeito ao ritmo, porém, deve-se levar em conta que a massagem deve ser realizada sem pressa, tranquila, por exemplo, para técnicas de deslizamento superficial, o qual veremos na unidade a seguir. Recomenda-se movimentos leves, lentos e rítmicos, o tempo entre o fim de um movimento e o início do próximo deve ser idêntico durante toda a manobra de deslizamento (GONÇALVES, 2006).

Resumindo, a velocidade e o ritmo devem se adequar ao objetivo da massagem, se a intenção é relaxar, os movimentos devem ser lentos, no entanto, se a intenção é estimular a região, os movimentos necessitam ser rápidos (KAVANAGH, 2010).



regulares.

Recomenda-se que o ritmo da massagem seja regular para produzir estímulos

Quanto ao ritmo da massagem, podemos classificar também a velocidade da manipulação do movimento em rápida, lenta ou variável. Sendo que os movimentos rápidos são aplicados, como a palavra já diz, rapidamente, e são estimulantes para o organismo de quem recebe a massagem; já os movimentos lentos correspondem ao relaxamento e em tranquilizar o organismo (BECK; HESS; MILLER, 2011; FRITZ, 2002).

2.4 DURAÇÃO

A duração pode ser definida pelo tempo da sessão, duração do tratamento completo e do método.

A duração referente ao tempo da sessão oscila de 15, 30, 60 e de até 90 minutos, isso irá depender da avaliação do cliente: se é idoso, se está debilitado, se a pessoa não se sentir à vontade, são realizadas sessões mais curtas. Contudo, normalmente as sessões têm duração de 60 minutos (BRAUN; SIMONSON, 2007).

A duração do tratamento refere-se ao tempo de duração do protocolo inteiro prescrito, porém não deve exceder a dois meses (BRAUN; SIMONSON,

2007). Por fim, a duração do método caracteriza-se pela extensão do tempo em que o método dura ou em que a manipulação do movimento permanece no mesmo lugar (FRITZ, 2002).

2.5 FREQUÊNCIA

Entende-se como frequência o número de vezes em que o método se repete em um determinado período de tempo. Na maioria dos casos, cada método é repetido cerca de três vezes antes de passar ou mudar para uma abordagem diferente (FRITZ, 2002, p. 330).

2.6 MEIO

O meio são os produtos cosméticos utilizados para reduzir a fricção entre a pele do cliente e a do terapeuta. Existem diferentes tipos de lubrificantes, todavia, os mais utilizados são: óleo, loção, creme ou pó.

Existem diferentes tipos de óleos disponíveis no mercado. Os mais usados para o tratamento de massagem são os de girassol, semente de uva, amêndoas e jojoba. Porém, é possível criar o seu próprio óleo, como é o caso dos óleos essenciais. Deve-se misturar a essência com o óleo vegetal na proporção de uma gota de óleo essencial para 2 ml de óleo vegetal. No entanto, para isso o profissional terapeuta deve ter conhecimentos de aromaterapia, pois os óleos essenciais são concentrados e podem ter algumas contraindicações, salvo ressalva de alguns, como alfazema ou lavanda, camomila ou sândalo, que são considerados como óleos essenciais “seguros”. (KAVANAGH, 2006; BRAUN; SIMONSON, 2007; LIDELL; THOMAS, 2002).

Inclusive, o profissional que for preparar seu próprio óleo deve ficar atento ao armazenamento, pois eles são sensíveis à luz e devem ser armazenados em recipientes escuros para não perder suas propriedades (KAVANAGH, 2010).



Somente misture o suficiente para o tratamento, porque os óleos expostos ao ambiente oxidam e tornam-se rançosos.

Como vimos nos tópicos anteriores, os lubrificantes são fundamentais, uma vez que contribuem para o ambiente e influenciam nos movimentos e nas técnicas utilizadas. Recomenda-se, assim, que o profissional terapeuta experimente diversos lubrificantes antes, para então ter uma noção do grau de deslizamento dos produtos, do tempo de permanência até o produto secar, com relação à quantidade necessária que deve ser usada para produzir o deslizamento, a facilidade em espalhar o produto e, por último, o custo (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Existem alguns requisitos que o profissional deve analisar com relação aos cosméticos que for escolher, segundo Ribeiro (2010, p. 346), como:

- O cosmético deve facilitar o deslizamento das mãos ou outra parte do corpo do massoterapeuta ou esteticista.
- Deve apresentar um sensorial agradável, pois aumenta o relaxamento durante os movimentos de massagem.
- Não deve deixar resíduos oleosos no corpo do cliente.
- Não deve ser absorvido pelas roupas.
- Não deve ser irritante.

De acordo com Fritz (2002, p. 292), “os óleos e cremes podem ser vegetais, minerais ou à base de petróleo, e os pós podem ser à base de talco ou de maizena. Se for possível, use os produtos disponíveis que sejam mais naturais e evite usar substâncias petroquímicas e talco, porque muitas pessoas são alérgicas a essas substâncias”.

Lubrificantes à base de loções e cremes também podem ser utilizados nas sessões de massagem, estes são mais indicados para peles secas e na região dos pés, entretanto, deve-se tomar cuidado com suas fragrâncias. Uma grande vantagem de usar esses lubrificantes é que não espirram, sendo uma ótima alternativa para quem está iniciando com as técnicas de massagem (KAVANAGH, 2010; BRAUN; SIMONSON, 2007).

Os lubrificantes em pó são úteis para técnicas que não necessitem de muito deslizamento, terapias como a reflexologia são um exemplo. Normalmente se utiliza aqueles à base de amido de milho, já que representam menor risco de irritação respiratória. No entanto, se o cliente não se importar, pode-se usar as máscaras descartáveis para amenizar esse risco (KAVANAGH, 2010; FRITZ, 2002).

Grande parte dos tratamentos de massagem propõe o uso de algum lubrificante para suavizar as mãos e auxiliar no ritmo dos movimentos. Geralmente, são usados lubrificantes à base de óleo. Entretanto, os lubrificantes que apresentam um maior grau de deslizamento propiciam movimentos suaves e confortáveis, contudo, podem deixar o cliente com aspecto engordurado ou lambuzado. Por outro lado, lubrificantes com menos deslizantes permitem a massagem sem risco de serem derramados, e também permitem uma pressão mais profunda sem escorregar a mão, mas os clientes podem sentir a pele sendo puxada durante a sessão da massagem, gerando desconforto (KAVANAGH, 2006; BRAUN; SIMONSON, 2007).

Com relação aos lubrificantes à base de óleo, os profissionais devem tomar cuidado para não entornar o conteúdo, essa é uma das suas desvantagens, outras são o gotejar, manchar a roupa de cama, sujar e ainda pode escorrer e respingar. Por isso o ideal é colocar em frascos, para que seja fácil de administrar. Frascos de apertar são uma boa alternativa, já que também podem ser mantidos livres de contaminação (FRITZ, 2002).

Todos os lubrificantes precisam estar adequados em recipientes livres de contaminação, por isso se faz necessário isolar o lubrificante usando dois recipientes diferentes: um para uso diário, geralmente em um tamanho menor, e outro em proporção maior para reposição (FRITZ, 2002; BRAUN; SIMONSON, 2007).

Alguns autores sugerem dispor o óleo em uma tigela ou molheira na hora do atendimento, assim o profissional apenas mergulha os dedos, porém, deve-se ter cuidado para não derramar o conteúdo. Em vista desses detalhes, é recomendado que o profissional sempre deixe tudo preparado, como vimos no tópico anterior (KAVANAGH, 2010).

Para a aplicação, o profissional deve aquecer o lubrificante escolhido em banho-maria ou em um aquecedor, com ressalva para os lubrificantes em pó. Derrame um pouco sobre as mãos esfregando uma na outra, com cuidado para não respingar nenhuma gota acidentalmente em cima do cliente, e NUNCA derrame o óleo, ou quaisquer lubrificantes, diretamente sobre a pele do cliente. Lembre-se também de nunca “quebrar” o contato com o cliente durante a massagem, dessa forma, sempre mantenha uma das mãos sobre ele (KAVANAGH, 2010; BRAUN; SIMONSON, 2007; LIDELL; THOMAS, 2002).

Finalizando a sessão, alguns clientes podem solicitar que o lubrificante seja removido. Forneça uma toalha absorvente, ou um produto à base de álcool, ou mostre onde fica a *toalete* para que possa tomar um banho (FRITZ, 2002).

3 INDICAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES DA MASSAGEM

Segundo Fritz (2002, p. 223), “as indicações para a realização da massagem são baseadas nos efeitos fisiológicos que proporcionam seus benefícios. A massagem é benéfica para a grande maioria das pessoas, porém existem ressalvas, as contra-indicações”.

A indicação da massagem corresponde ao momento em que ela é benéfica para o organismo, ou seja, é recomendada.

Existem muitos caminhos para aliviar a dor. Diferentes métodos de massagem podem liberar ou alongar os tecidos musculares, normalizando a tensão e restaurando o comprimento de repouso normal do músculo encurtado. O

profissional terapeuta contribui, então, com sua terapia manual em vários estágios da dor, usando a manipulação direta do tecido e estimulação reflexa do sistema nervoso e circulatório (FRITZ, 2002).

Embora a massagem traga muitos benefícios, ela pode ser contraindicada em alguns estados patológicos. A contraindicação se refere quando existe algum quadro patológico em que a massagem é inapropriada. Existem contraindicações locais e sistêmicas. A local acontece quando o cliente tem alguma ferida aberta, hematoma, por exemplo, e o profissional não pode aplicar a massagem na área afetada. A contraindicação sistêmica corresponde aos casos de febre, resfriados agudos, em que a massagem não pode ser aplicada, pois poderá agravar o quadro ou disseminar a doença (BRAUN; SIMONSON, 2007).



É indispensável que cada situação seja avaliada para determinar se a massagem é indicada ou contraindicada, por isso o profissional deve ter consciência das suas atitudes. Na dúvida, não faz!

Conforme Fritz (2002, p. 631), seguem algumas das contraindicações absolutas, gerais ou também chamadas de sistêmicas:

- Pneumonia aguda.
- Insuficiência renal avançada.
Insuficiência respiratória avançada.
- Diabetes com complicações (gangrena, doença renal ou cardíaca, hipertensão).
- Eclampsia-toxemia na gravidez.
- Hemofilia.
- Hemorragia.
- Insuficiência hepática.
- Pós-acidente cerebrovascular (AVC, derrame não estabilizado).
- Pós-infarto do miocárdio (não estabilizado).
- Aterosclerose grave.
- Hipertensão instável.
- Choque.
- Febre superior a 38°.
- Síncope (desmaios).
- Determinados cânceres altamente metastáticos não julgados como terminais.
- Condição sistêmica contagiosa e/ou infecciosa.

Das contraindicações locais:

- Artrite inflamatória aguda (em alguns casos pode ser considerada contraindicação geral).
- Neurite aguda.

- Aneurisma (por exemplo, da aorta abdominal).
- Gravidez ectópica.
- Varizes esofágicas.
- Congelamento.
- Condição contagiosa local.
- Condição local da pele irritável.
- Malignidade.
- Ferida ou ferimento aberto.
- Flebite, flebotrombose, artrite (em alguns casos pode ser considerada contraindicação geral).
- Queimadura recente.
- Sépsis (organismos patogênicos na corrente sanguínea).
- Artrite temporal.
- Diarreia crônica.
- Fratura e/ou contusão.
- De 24 a 48 horas depois de tratamento com anti-inflamatório.
- Caroço não diagnosticado.

LEITURA COMPLEMENTAR

OS BENEFÍCIOS DAS MASSAGENS FACIAIS: BAMBU, CONCHAS, MODELADORA, RELAXANTE

Resumo: A pele é o maior órgão do corpo humano e, por ser o envoltório do nosso organismo, apresenta os principais sinais do envelhecimento. O envelhecimento humano pode ser influenciado por dois fatores: intrínsecos, que seriam aqueles já esperados, chamado também de envelhecimento cronológico; e fatores extrínsecos, que ocorrem devido aos hábitos alimentares e fatores ambientais. As alterações principais do envelhecimento intrínseco variam de desidratação até rugas e flacidez. Já as alterações do envelhecimento extrínseco variam de acordo com a exposição solar, faixa etária e susceptibilidade individual. Essas alterações são inevitáveis com o passar dos anos, pois o envelhecimento faz parte de um ciclo vital, a que todo ser vivo está sujeito com o avançar da idade, podendo ser somente desacelerado. Uma das terapias alternativas para o antienvelhecimento é a massagem facial, que visa a recuperação epidérmica, a renovação do extrato córneo e a estimulação da circulação superficial. Desta forma, foi realizada uma pesquisa bibliográfica com o objetivo de apresentar os benefícios das massagens faciais realizadas com bambu, conchas, modeladora e relaxante. Conclui-se com este estudo que, em geral, todas as massagens faciais abordadas apresentam efeitos benéficos contra os sinais do envelhecimento cutâneo.

Palavras-chave: Envelhecimento. Estética. Massagem. Facial.

1 INTRODUÇÃO

Envelhecer é um processo natural e inevitável. Gilchrest e Krutmann (2007) afirmam que, na medida em que a expectativa de vida aumenta, cresce também a preocupação das pessoas com a aparência.

Scotti e Velasco (2003) relatam que com o envelhecimento ocorrem alterações na elasticidade, brilho, textura e cor da pele, e essas alterações interferem na autoestima. A sociedade procura na área da estética mais uma forma de buscar meios que possam melhorar a autoestima e a qualidade de vida.

Uma das terapias alternativas descritas por Guirro e Guirro (2004) para o antienvelhecimento é a massagem facial. Segundo Dias (2005), a massagem facial aumenta o metabolismo celular, desintoxica, aumenta a permeabilidade cutânea e promove o relaxamento e bem-estar.

Analisando essas informações, este trabalho tem como objetivo apresentar os benefícios das massagens faciais realizadas com bambu, concha, massagem modeladora e relaxante.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 PELE

A pele é o maior órgão do corpo humano, por estar distribuída por toda a superfície do organismo, tornando-se assim uma defesa do mesmo (SCOTTI; VELASCO, 2003). A pele possui várias funções. Além de ser o envoltório do corpo, ela protege contra o ambiente externo, é impermeável à água, possui funções sensoriais, preserva os fluidos corporais, é extremamente importante na absorção da radiação ultravioleta e na produção da vitamina D (DU VIVIER, 2004).

A estrutura básica da pele, segundo Souza e Vargas (2004), é formada por tecidos de origem ectodérmica e mesodérmica que se arranjam em três camadas distintas: epiderme, derme e hipoderme, cada qual com estruturas e funções diferentes.

Na concepção de Harris (2009), a epiderme possui uma espessura que varia de 1,3 mm na palma das mãos e 0,06 mm na face. Esta não possui circulação sanguínea direta, os nutrientes são absorvidos através de capilaridade. A função da epiderme é proteger o organismo do ambiente externo, evitando que substâncias estranhas entrem nele, e reter o conteúdo interno, preservando a água, eletrólitos e nutrientes. A epiderme é constituída por quatro camadas: estrato córneo, estrato granuloso, estrato espinhoso e estrato basal. As células que formam esses estratos, os queratinócitos, alteram-se durante o processo de maturação até o momento de serem renovadas.

A derme, segundo o raciocínio de Scotti e Velasco (2003), é composta por duas camadas de limites não muito distintos: a papilar superficial e a reticular mais profunda. Na superfície externa da derme existem saliências (papilas dérmicas) que dão um aspecto irregular ao tecido e que acompanham as reentrâncias da epiderme. A camada papilar é formada por tecido conjuntivo frouxo que possui fibrilas especiais de colágeno que se inserem na membrana basal e penetram profundamente na derme. A função destas fibrilas é prender a derme na epiderme. A camada reticular é mais espessa e é constituída de tecido conjuntivo denso, esta apresenta maior quantidade de fibras colágenas do que a camada papilar. Tanto a camada papilar quanto a camada reticular apresentam muitas fibras elásticas, nervos, vasos sanguíneos e linfáticos. É na derme que também são encontrados os anexos cutâneos: pelos, unhas, glândulas sebáceas e sudoríparas.

Segundo Guirro e Guirro (2004), a hipoderme é formada por células denominadas adipócitos, e fica localizada abaixo da derme. A função desta é servir de suporte e junção da derme com os órgãos subjacentes, proporcionar à pele uma considerável amplitude de movimento, regular a temperatura do organismo e metabolizar e armazenar a gordura do corpo.

2.2 ENVELHECIMENTO

A preocupação com o envelhecimento cresce constantemente e atinge homens e mulheres, advoga Dias (2005). Borelli (2004) salienta que existem várias teorias que tentam explicar o processo do envelhecimento, mas nenhuma delas sozinha é capaz de esclarecer este mistério que leva à morte celular.

No entendimento de Scotti e Velasco (2003), o envelhecimento gera alterações fisiológicas, que fazem parte de um ciclo vital, ao qual todos os seres vivos estão sujeitos com o avançar da idade. Essas alterações irão depender da qualidade de vida que cada indivíduo teve durante sua existência, e também aos fatores intrínsecos e extrínsecos. Para Weineck (2005), resumidamente há duas maneiras de se explicar o envelhecimento. A primeira se dá pela somatória de danos genéticos, e a segunda diz que a célula está programada geneticamente para deteriorar-se ou morrer. Na linha de pensamento de Silva, Vieira e Motta (2010), o envelhecimento é um processo natural, progressivo, gradual e irreversível, podendo ser somente desacelerado. Juntamente por fatores genéticos e acúmulo de diversas agressões ambientais.

Para Gomes e Gabriel (2006), os fatores intrínsecos seriam aqueles já esperados, previsíveis ao longo da vida, chamado ainda de envelhecimento cronológico, que possui também base hereditária. Já o envelhecimento extrínseco é causado por fatores ambientais, como: poluição, tabagismo, bebidas alcoólicas e, principalmente, a ação dos raios ultravioleta, por esse motivo também é conhecido como fotoenvelhecimento.

Na compreensão de Matos et al. (2008), as principais alterações do envelhecimento intrínseco variam de desidratação até rugas e flacidez. Já as alterações do envelhecimento extrínseco variam de acordo com a exposição solar, faixa etária e susceptibilidade individual. Os aspectos histológicos manifestados na pele envelhecida podem ser visualizados no Quadro 1.

QUADRO 1 – ASPECTOS HISTOLÓGICOS DA PELE ENVELHECIDA

ENVELHECIMENTO INTRÍNSECO	ENVELHECIMENTO EXTRÍNSECO
Pele atrofica, fina	Padrão irregular de espessamento
Degeneração de colágeno e elastina	Degeneração de colágeno e elastina
Possível desenvolvimento de tumores	Possível desenvolvimento de tumores característicos
Clareamento e acromias	Hipercromias
Ressecamento	Telangiectasias
Alterações nos pelos	Expressão acentuada de metaloproteinases
Aumento das glândulas sebáceas	
Dificuldades na reposição do manto hidrolipídico	

FONTE: Harris (2009).

2.3 RUGAS

Segundo o entendimento de Kede e Pontes (2009), a idade da pele de uma pessoa pode ser determinada pela presença de algumas alterações, como as rugas. As rugas são resultado das mudanças estruturais que ocorrem em áreas específicas, em consequência do processo de envelhecimento. O mecanismo exato da formação da ruga não é totalmente elucidado.

Para Montebello (2000), diariamente franzimos a pele até formar as rugas de expressão, contraímos os nossos músculos até o limite máximo, deixando-os congestionados. Os músculos e a pele refletem o nosso estado emocional, o nosso estresse. Siqueira (2008) complementa afirmando que quando o músculo perde a elasticidade, ele perde a capacidade de voltar ao seu tamanho normal, pois quando contraímos os músculos eles ficam encurtados e tensos, formando as rugas.

Já na concepção de Oliveira e Perez (2008), as rugas são formadas por alguns fatores, como: diminuição das fibras elásticas, rigidez das fibras colágenas, declínio do tecido conjuntivo, diminuição da oxigenação dos tecidos e desidratação excessiva da pele. As rugas são consequência do envelhecimento e variam de um indivíduo para outro.

Estão divididas em:

Dinâmicas: ocorrem pelo excesso de mímica facial.

Estáticas: ocorrem pela fadiga das estruturas da pele, pelos movimentos repetitivos.

Profundas: Ocorrem pelos danos causados pela exposição solar, quando esticadas não sofrem modificações.

Superficiais: ocorrem devido ao envelhecimento cronológico, quando esticadas se modificam.

Na concepção de Lapierrri Pierard, as rugas são classificadas em:

Grau I: Linhas de expressão, formadas pela contração dos músculos faciais.

Grau II: Rugas finas ou ondulações com alteração dermoepidérmica.

Grau III: Dobras, pregas ou rugas gravitacionais, com alteração dermoepidérmica e do subcutâneo (PSENDZIUK, 2008).

2.4 ESTÉTICA

Nogare (2008) descreve que, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde não é somente ausência de doença, mas também quer dizer bem-estar físico, mental e social. Levando em consideração esta definição, não se pode pensar em saúde sem pensar em estética, pois ambas são responsáveis pela promoção da saúde e da qualidade de vida.

A estética preocupa-se tanto com a beleza exterior do ser humano, quanto com o seu bem-estar mental. Atualmente, a estética dispõe de tratamentos que

beneficiam o ser humano por inteiro. Estes tratamentos promovem um bem-estar físico e mental, proporcionando o aumento da autoestima e melhorando a qualidade de vida das pessoas.

2.5 MASSAGEM

A massagem é utilizada pelo ser humano como forma de terapia desde a pré-história. Por volta de 460 a.C., Hipócrates descreveu o uso da massagem pelos médicos, e Homero fez esse relato por volta de 1200 a.C. A massagem era utilizada pelos gregos e romanos em banhos, com o objetivo de preservar a saúde e a beleza do corpo (GUIRRO; GUIRRO, 2004).

A massagem é definida por Façanha (2003) como uma fricção deslizante que utiliza pressão sobre o tecido e tem o objetivo de descongestionar e eliminar as toxinas do organismo, melhorar a circulação sanguínea e acalmar o sistema nervoso. Já na visão de Fritz (2002), a massagem é a arte científica de avaliar e aplicar técnicas de massagem aos tecidos do corpo, por exemplo: pele, músculos, tendões, ligamentos e fâscias.

2.5.1 Efeitos fisiológicos da massagem

Na concepção de Fritz (2002), os efeitos fisiológicos fundamentais da massagem estão divididos em duas categorias: métodos reflexos e métodos mecânicos. Os efeitos reflexos estão ligados ao sistema nervoso, endócrino e às substâncias químicas do organismo. Já os efeitos mecânicos, de acordo com Guirro e Guirro (2004), são consequência da pressão exercida sobre o tecido massageado e também uma ação reflexa indireta ocasionada pela liberação de substâncias vasoativas.

Os efeitos mecânicos da massagem, de acordo com Cassar (2001), consistem em: alongamento e relaxamento dos músculos e melhora da circulação venosa e linfática. Já os efeitos reflexos, na concepção de Fritz (2002), consistem na estimulação do sistema nervoso, do sistema endócrino e nas substâncias químicas do corpo. O reflexo é a resposta natural de um estímulo, e é proporcionado pela massagem.

De acordo com a linha de pensamento de Cassar (2001), é difícil denominar exatamente quais são os efeitos mecânicos e reflexos da massagem, devido ao fato desses efeitos estarem ligados entre si. Dizer que uma manobra de massagem gera um efeito somente mecânico ou reflexo é complicado, porque o simples contato da mão do terapeuta com a pele do indivíduo ocasiona um reflexo neural.

Os efeitos que a massagem facial proporciona à pele, na compreensão de Façanha (2003), são: a eliminação das células mortas do extrato córneo, fortalecimento da musculatura facial, melhora na penetração dos cosméticos, prevenção de rugas e melhora no aspecto e na firmeza da pele.

2.5.2 Indicações

As indicações da massagem devem ser feitas de acordo com os benefícios que esta trará à saúde do indivíduo, afirma Fritz (2002). A massagem deve ser aplicada em um indivíduo quando houver necessidade, ou seja, quando o cliente apresentar situações onde a massagem é indicada, por exemplo: edemas, hematomas, cicatrizes aderentes e tensão muscular (GUIRRO; GUIRRO, 2004).

Na concepção de Botsaris e Addor (2007), a massagem é indicada para tratar rugas e melhorar o aspecto da pele, pois estimula a síntese de colágeno e elastina. Uma das terapias alternativas descritas por Guirro e Guirro (2004) para o antienvhecimento é a massagem facial, que visa à recuperação epidérmica, a renovação do extrato córneo e a estimulação da circulação superficial.

A massagem exerce um importante trabalho na revitalização facial. Hoje, nenhum tratamento cosmético consegue sozinho resolver os problemas de envelhecimento (RANUZIA, 2000).

2.5.3 Contraindicações

Brown (2001) afirma que apesar de a massagem ser uma terapia segura e relaxante, às vezes é necessário ter alguns cuidados com sua aplicação. A massagem também tem suas contraindicações. Algumas delas são: doenças infecciosas, áreas purulentas, cicatrizes recentes, lesões recentes, inflamações e nódulos.

2.5.4 Tipos de massagem

Calvi, Rodrigues e Gelsi (2010) relatam que a massagem facial com bambus tem origem na França, e vem sendo utilizada no mundo todo, pelo fato de ser uma técnica eficiente e prática. O principal objetivo da técnica é promover o rejuvenescimento facial, melhorando a elasticidade da pele e a tonificação muscular. A massagem é realizada através das manobras de drenagem linfática manual, que promovem melhora da circulação venosa e a melhora do funcionamento do sistema linfático, acelerando a mobilização da linfa até os gânglios linfáticos. Primeiramente é necessário estimular os principais gânglios linfáticos manualmente, e em seguida realizam-se as manobras no sentido e direção do sistema linfático. O *kit* de bambu

geralmente é composto por sete a dez varetas com tamanhos diferentes, que agem como se fossem o prolongamento dos dedos, e se adaptam aos contornos da face, facilitando a aplicação da técnica. A técnica também permite que seja associada a estimulação de alguns pontos de acupuntura, que irão promover bem-estar físico e equilíbrio energético capaz de integrar corpo, mente e espírito. Os pontos de acupuntura podem ser estimulados através da ponta dos dedos e com a extremidade do bambu, fazendo uma pressão nestes pontos por alguns segundos, visando a harmonização destes. A assepsia do bambu deve ser feita com álcool 70%, porém não se deve utilizar o álcool na parte interna do bambu.

Na concepção de Psendziuk (2007), a massagem facial com bambus é utilizada para tratamentos faciais de envelhecimento, visto que a técnica promete aliviar as tensões musculares, ativar a circulação, a desintoxicação, estimula a renovação celular, promove modelagem facial e tonifica os músculos. Meyer (2006) descreve que é possível realizar um *lifting* no rosto com a massagem usando as varetas de bambu.

A massagem relaxante se dá pela mobilização dos tecidos através das mãos ou de objetos específicos, a fim de oferecer ao cliente mais conforto e bem-estar, proporcionando um relaxamento muscular, físico e mental. As manobras utilizadas na massagem são as de: deslizamento, amassamento, pinçamento e tamborilamento. A massagem é indicada em casos de estresse físico e mental, e é contraindicada em casos de inflamações, infecções e lesões na pele. Os efeitos fisiológicos que a massagem relaxante promove são: melhora da circulação venosa e linfática, melhora da nutrição do tecido, melhora da oxigenação do tecido e a desintoxicação (VASCONSELOS; ARANTES; SOUZA, 2008).

A massagem modeladora, descrita por Montebello (2008), previne e conserva a beleza cutânea, com o objetivo de recompor e harmonizar. A massagem é realizada manualmente com movimentos de leque, pinçamento, estiramento em tesoura, amassamento e movimentos de vibração, agindo de forma direta sobre a pele e nos tecidos subjacentes, estimula a circulação sanguínea e linfática, melhora a elasticidade da pele, a estrutura muscular e também a tonificação muscular.

Vasconselos, Arantes e Souza (2008) complementam que as manobras são as mesmas da massagem relaxante, porém efetuadas com uma pressão um pouco maior, promovendo a vasodilatação, melhorando a oxigenação, melhorando o sistema linfático e a nutrição tecidual.

As conchas, desde a antiguidade, possuem uma ligação com mitos e lendas e despertam a atenção e o fascínio do homem, e por este motivo continuam sendo procuradas atualmente por seu valor, beleza e por motivos sagrados e místicos. Pensando nisso, eis que surge a massagem com conchas. Esta é uma técnica inovadora que é originária da Alemanha e teve suas manobras inspiradas nos movimentos das ondas do mar. A técnica pode ser aplicada em qualquer tratamento estético facial, devido ao fato de ter propriedades drenantes, oxigenantes, revitalizantes e devolver a harmonia do contorno facial. As conchas têm tamanho aproximado entre 6 cm e 11cm, e se adaptam às mãos do profissional.

Pelo fato de serem lisas e delicadas, as conchas facilitam o deslizamento e auxiliam a permeação dos princípios ativos dos cosméticos utilizados na massagem. A massagem é aplicada com manobras de fricção, deslizamento e rolamento, e os benefícios que a técnica proporciona são: a ativação da circulação periférica facilita a desintoxicação, descongiona a pele, atenua as linhas de expressão e a flacidez da pele e estimula o metabolismo cutâneo, lembrando sempre que a cada cliente é necessário fazer a limpeza e assepsia das conchas (MATTA, 2007).

3 METODOLOGIA

De acordo com Cruz e Ribeiro (2003), a pesquisa bibliográfica pode ser definida como um levantamento de trabalhos realizados anteriormente sobre o mesmo assunto estudado no momento, que irão auxiliar na definição dos métodos e técnicas a serem utilizados na pesquisa. Além disso, também fornece bases para elaboração da introdução e revisão da literatura da pesquisa. Resumindo, a pesquisa bibliográfica leva ao aprendizado de uma determinada área. Este trabalho foi desenvolvido através de uma pesquisa bibliográfica sobre as alterações do envelhecimento, estética facial e as massagens utilizadas para minimizar estas alterações. A pesquisa bibliográfica foi realizada através de livros das áreas de estética, fisioterapia e dermatologia que estão disponíveis na biblioteca da UNIVALI, em língua portuguesa, em sites de conteúdo científico, revistas científicas impressas e artigos científicos *on-line*. Inicialmente foi definido o tema a ser pesquisado, em sequência a fundamentação teórica, decorrente das palavras-chave, em seguida o resumo e a introdução do trabalho; e, para finalizar a metodologia, as considerações finais e as referências bibliográficas foram incluídas conforme o desenvolvimento da fundamentação teórica.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As massagens faciais proporcionam muito mais do que apenas relaxamento físico e mental aos indivíduos que as recebem. As massagens faciais pesquisadas neste trabalho proporcionam os seguintes benefícios: melhoram a circulação venosa e linfática do organismo, melhoram a nutrição tecidual, eliminam as toxinas, estimulam a síntese de colágeno e elastina, tonificam a musculatura e amenizam o aspecto das rugas e linhas de expressão.

Levando em consideração esses benefícios, podemos concluir que as massagens faciais, sejam elas realizadas com bambu, conchas, modeladora e relaxante, são excelentes complementos dos tratamentos faciais realizados em cabine, tanto para a prevenção do envelhecimento quanto para a revitalização da pele. Portanto, este estudo contribuiu muito para nós, como profissionais tecnólogas em cosmetologia e estética. A massagem facial será uma grande aliada na nossa profissão, poderemos utilizar deste recurso para potencializar os tratamentos estéticos faciais, tendo a certeza de que o resultado será satisfatório tanto para o profissional quanto para o cliente.

Apesar do tema abordado neste trabalho ser amplo, houve dificuldades em pesquisa nacional, tornando insuficiente o material científico sobre massagem facial. Recomenda-se novos estudos para contribuir com os profissionais da área da estética e com a comunidade acadêmica e científica.

FONTE: Disponível em: <<http://siaibib01.univali.br/pdf/Daniane%20Hannibal,%20Mariane%20Correa.pdf>> Acesso em: 10 fev. 2017.

RESUMO DO TÓPICO 3

Neste tópico, você aprendeu que:

- A direção se dá de duas maneiras: centrífuga, quando um movimento de massagem se afasta do coração, e centrípeta, quando o movimento segue em direção ao centro do corpo.
- A profundidade da pressão pode ser leve, moderada, profunda ou variável.
- A pressão leve é aplicada sobre tecidos finos ou em áreas de proeminência óssea.
- A pressão profunda se aplica no tecido conjuntivo ou em áreas de maior proporção muscular.
- O ritmo da massagem se refere à harmonia da técnica, se o método é realizado em intervalos regulares.
- A velocidade da manipulação do movimento pode ser: rápida, lenta ou variável.
- A duração pode ser definida pela duração do tempo da sessão, duração do tratamento completo e duração do método.
- A frequência corresponde ao número de vezes em que o método se repete em um determinado período de tempo.
- Existem diferentes tipos de lubrificantes para realizar uma massagem, os mais utilizados são: óleo, loção, creme ou pó, cada um para um objetivo específico.
- Todos os lubrificantes precisam estar adequados em recipientes livres de contaminação.
- A indicação da massagem está relacionada aos seus benefícios.
- Existem as contraindicações locais, em que o profissional não pode aplicar a massagem na área afetada, e as contraindicações gerais, quando em hipótese alguma o profissional pode realizar a massagem.



Caro acadêmico! Para fixar melhor o conteúdo estudado, vamos exercitar um pouco. Leia as questões a seguir e responda-as em seu caderno de estudos. Bom trabalho!

1 Independentemente da técnica aplicada na hora da massagem, existem fatores que precisam ser observados. Por isso existem alguns princípios denominados componentes da massagem. Quais são os componentes da massagem?

- a) () Direção, Posição, Postura e Frequência.
- b) () Direção, Pressão, Ritmo, Duração, Frequência e Meio.
- c) () Direção, Pressão, Local (ambiente), Frequência e Meio.
- d) () Direção, Ambientação, Temperatura e Silêncio.

2 Os componentes da massagem correspondem a boas práticas, o que deve ser feito durante sua realização. Sobre os componentes da massagem, analise as afirmações abaixo:

I – Direção: há duas maneiras: centrífuga - quando o movimento é de afastamento em relação ao coração; e centrípeta – quando o movimento é contrário.

II – Posição: a posição da mão deve sempre estar totalmente aberta e de leve toque no paciente.

III – Postura: a postura deve ser ereta e nunca curvada, dando exemplo correto ao paciente.

IV – Duração: normalmente as sessões tem duração de 60 minutos, mas isso irá depender da avaliação do paciente.

V – Meio: se caracteriza pelo cosmético utilizado para diminuir a fricção entre a pele do paciente e a do terapeuta.

Agora, assinale a alternativa com a(s) sentença(s) correta(s):

- a) () II, III e V estão corretas.
- b) () I, IV e V estão corretas.
- c) () Somente a I está correta.
- d) () II e III estão corretas.

3 Existem vários meios de reduzir o atrito entre o massoterapeuta e o paciente durante as sessões de massagem. Mediante isso, os lubrificantes são fundamentais, uma vez que contribuem para o ambiente e influenciam nos movimentos e nas técnicas utilizadas.

Sendo assim, assinale a afirmativa verdadeira:

- a) () Óleos e cremes podem ser vegetais, minerais ou à base de petróleo, e os pós podem ser à base de talco ou de maizena.
- b) () Lubrificantes à base de pó também podem ser utilizados nas sessões de massagem, são mais indicados para peles secas e na região dos pés, entretanto, deve-se tomar cuidado com suas fragrâncias.
- c) () Os lubrificantes em creme são úteis para técnicas que não necessitem de muito deslizamento, terapias como a reflexologia são um exemplo.
- d) () Lubrificantes que apresentam um menor grau de deslizamento propiciam movimentos suaves e confortáveis, contudo, podem deixar o cliente com aspecto engordurado ou lambuzado.
- e) () Lubrificantes mais deslizantes permitem uma massagem sem risco de serem derramados, porém, os clientes podem sentir beliscões na pele durante a sessão da massagem, gerando alívio.

UNIDADE 2

ANATOMIA, MANOBRAS E TÉCNICAS DE MASSAGEM

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Esta unidade tem por objetivos:

- compreender a anatomia corporal;
- compreender e desenvolver as principais manobras de massagem;
- ter conhecimento das técnicas de massagem ocidental;
- aplicar e realizar as técnicas e manobras de massagem.

PLANO DE ESTUDOS

Esta unidade está dividida em três tópicos. Ao final de cada um deles, você encontrará atividades que o auxiliarão na compreensão dos temas abordados.

TÓPICO 1 – ANATOMIA BÁSICA E PRINCIPAIS MANOBRAS DA MASSAGEM

TÓPICO 2 – TÉCNICAS DE MASSAGEM TERAPÊUTICA E RELAXANTE

TÓPICO 3 – TÉCNICAS DE MASSAGEM DESPORTIVA E ESTÉTICA

ANATOMIA BÁSICA E PRINCIPAIS MANOBRAS DA MASSAGEM

1 INTRODUÇÃO

Esta unidade tem como objetivo transmitir um conceito e princípios básicos sobre anatomia, principalmente em relação às estruturas musculares. Também será abordado sobre as manobras de massagem, como são devidamente aplicadas, e algumas das técnicas mais conhecidas da massagem ocidental.

É fundamental que os profissionais que realizam a massagem conheçam sobre a anatomia e a fisiologia do corpo humano, bem como entendam a relação entre a estrutura e a função dos tecidos tratados, e ainda devem saber diagnosticar com exatidão o problema para assim obter os resultados esperados.

O sucesso em dominar as informações contidas nesta unidade depende de você, acadêmico. Por isso, aprofundar seus conhecimentos através de livros e artigos é crucial, já que este caderno de estudos é um alicerce para a compreensão e o uso correto das técnicas.

2 ANATOMIA BÁSICA

Antes de iniciar uma massagem é fundamental conhecer a estrutura do corpo humano. A aplicação da massagem requer noções básicas de anatomia e fisiologia, assim como conceitos de variação de pressão aplicada sobre a pele, posicionamento e direção de deslizamento, região de estímulo e ritmo, como vimos na unidade anterior.

Para um profissional terapeuta, os ossos são o caminho natural para localizar os músculos e os tecidos moles. O sistema esquelético provê resistência e estabilidade ao organismo e é uma estrutura de apoio para que os músculos tenham movimentação (KAVANAGH, 2010).

As articulações se encontram entre dois ou mais ossos e são elas que permitem manter o esqueleto unido e também possuem a capacidade de suportar o peso (FRITZ, 2002). O movimento das articulações só é possível devido a um lubrificante liberado da membrana sinovial, chamado de fluido sinovial. É por essa razão que pessoas idosas e/ou sedentárias buscam a massagem como forma de auxílio, pois a massagem estimula a produção desse fluido (KAVANAGH, 2006).

Os músculos são responsáveis pela postura e pelo movimento, pois estão conectados aos ossos e dispostos ao redor das articulações. Em outras palavras, os músculos estão ligados aos ossos por um tecido conjuntivo muito resistente, chamado de tendões (MUMFORD, 2009; KAVANAGH, 2010).

Segundo Mumford (2009, p. 13), os músculos precisam de sangue com grande quantidade de glicose e de oxigênio para funcionar e produzem, como subprodutos, dióxido de carbono, ácido lático e ureia, que são levados pelo sistema venoso e linfático. Quando existe alguma diminuição do funcionamento muscular, parte desses catabólitos pode permanecer nos músculos, provocando rigidez e impedindo que as fibras deslizem facilmente umas sobre as outras.

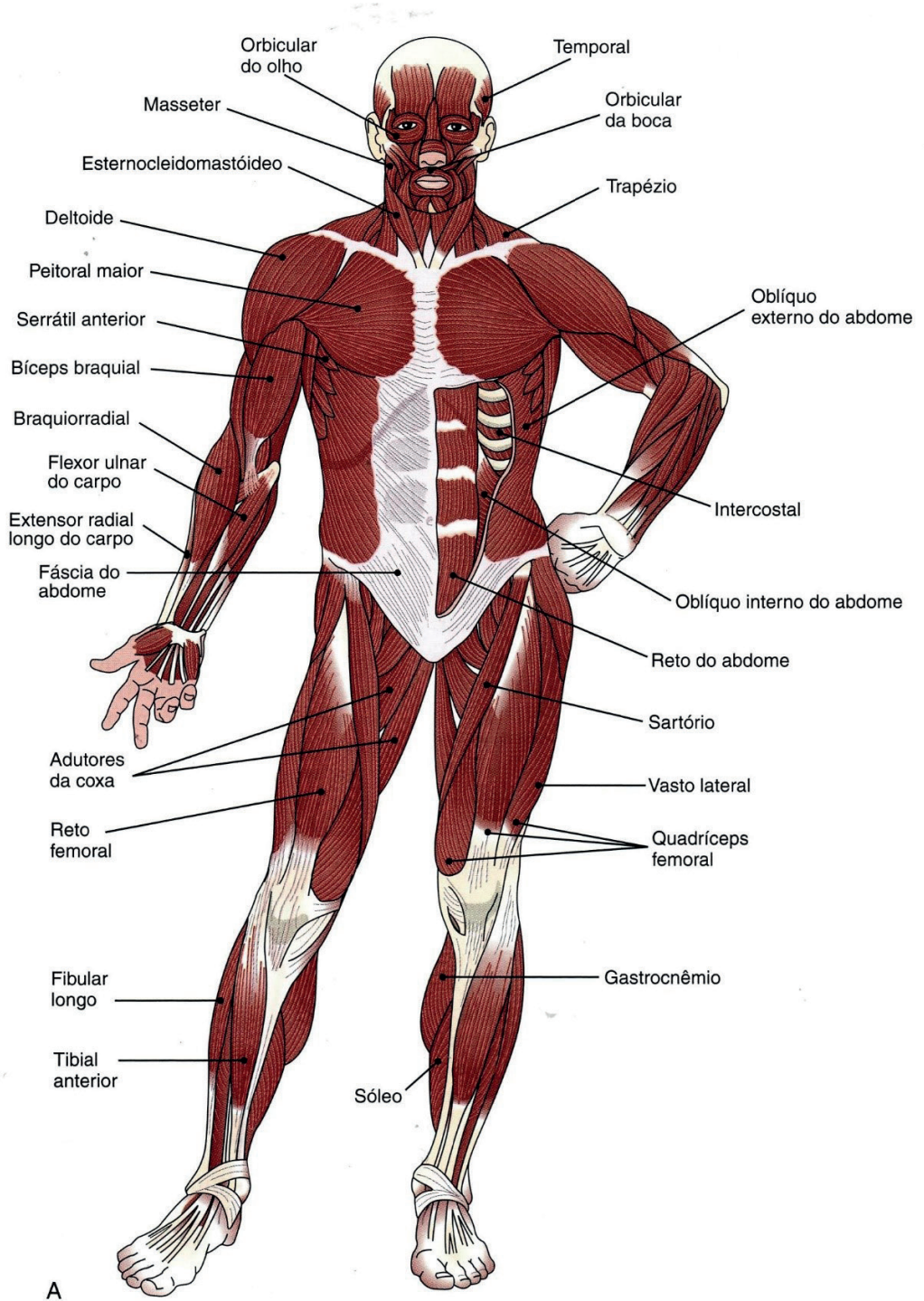
As células musculares possuem como função principal a capacidade de se contrair e de relaxar, isto faz com que ocorra o movimento. Existem três tipos de tecido muscular: o esquelético, o cardíaco e o liso, sendo o esquelético o que apresenta maior importância para a realização da massagem (BRAUN; SIMONSON, 2007).



Os músculos esqueléticos são os responsáveis por dar forma ao corpo humano.

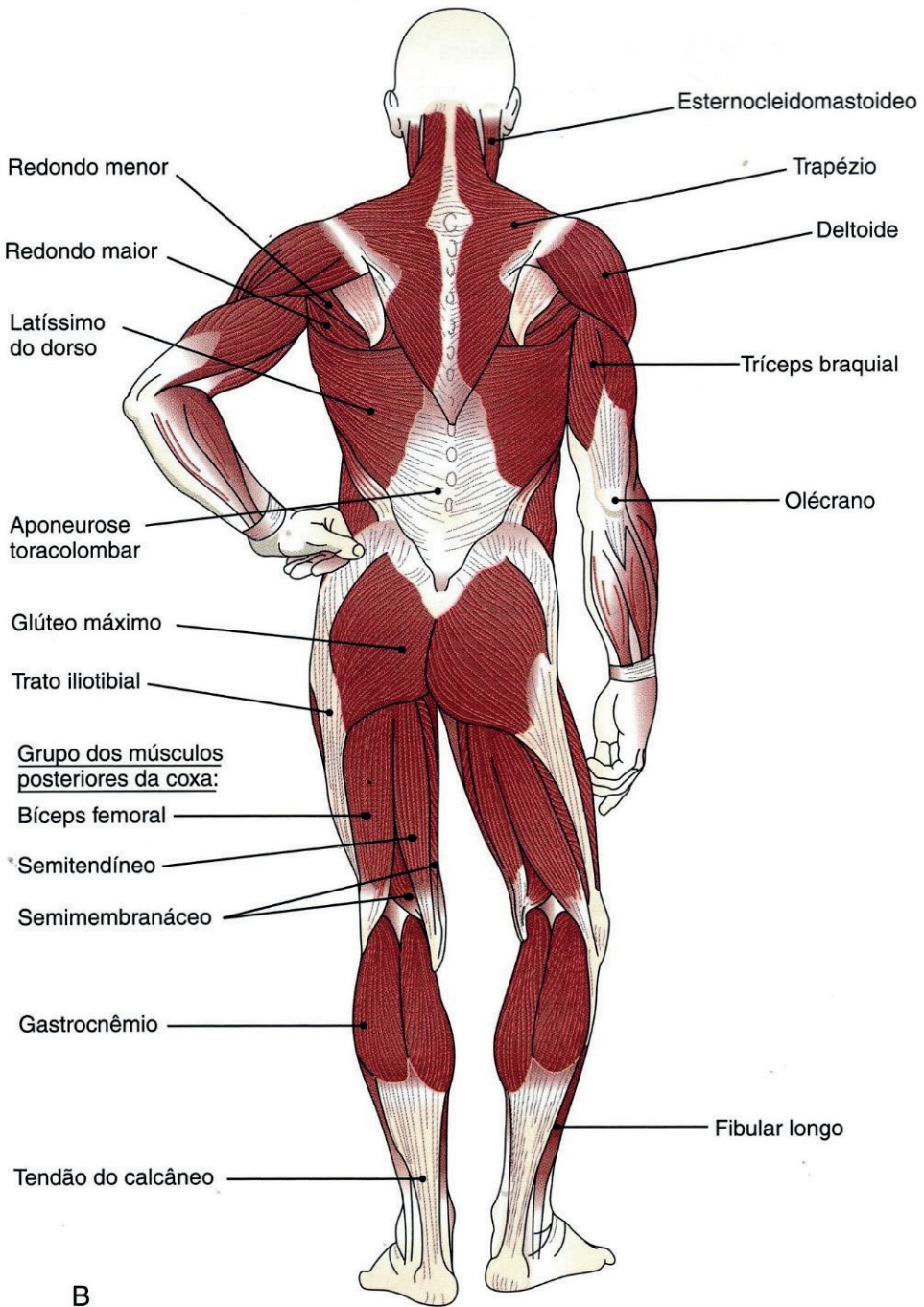
As ilustrações a seguir representam um guia dos principais músculos do corpo, preste muita atenção onde se localiza, inicia e termina cada músculo do corpo humano, bem como a sua nomenclatura.

FIGURA 14 - VISTA ANTERIOR



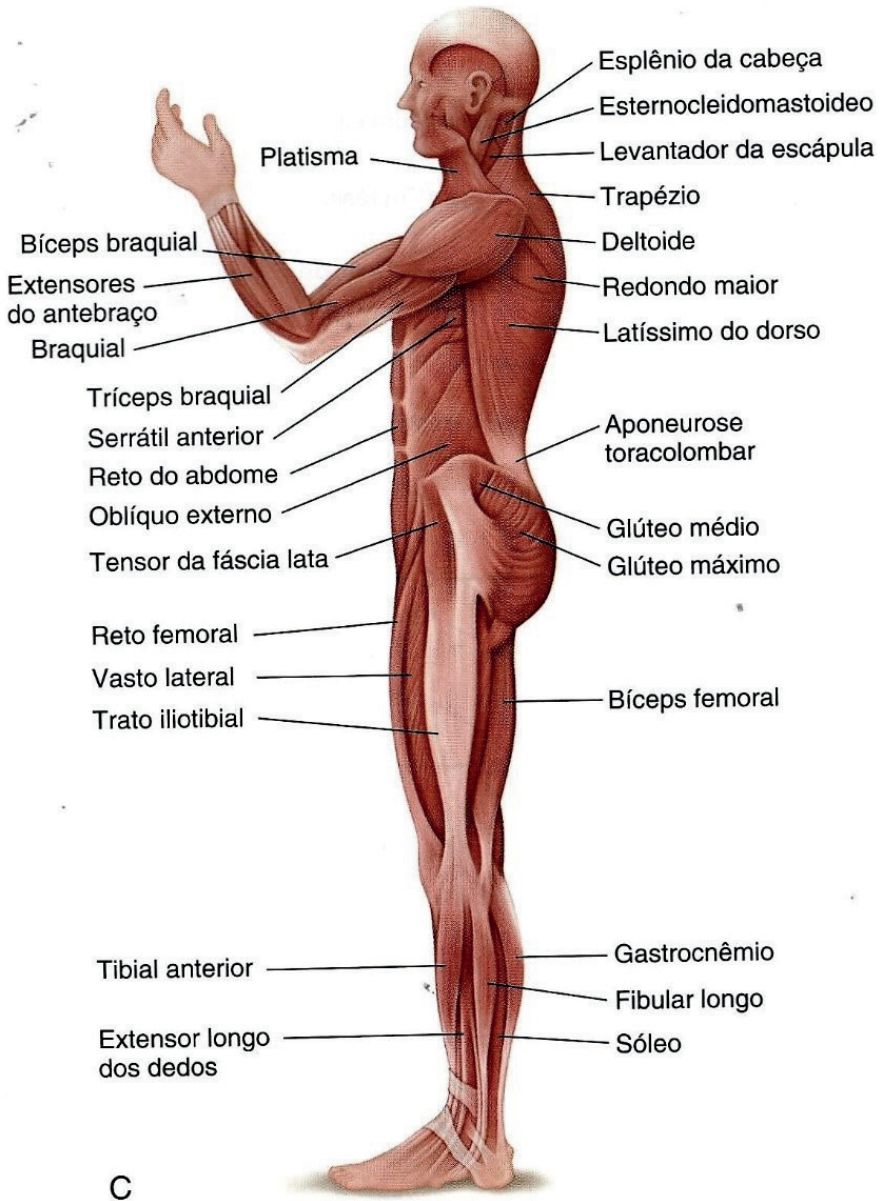
FONTE: Braun e Simonson (2007, p. 124)

FIGURA 15 - VISTA POSTERIOR



FONTE: Braun e Simonson (2007, p. 125)

FIGURA 16 - VISTA LATERAL



FONTE: Braun e Simonson (2007, p. 126)



Conhecer cada músculo e cada função muscular é primordial para um profissional especialista em massagem.

Compreender o tecido muscular esquelético e seus mecanismos é primordial para a realização da massagem, já que através do sistema nervoso a massagem relaxa os músculos, fazendo com que parem de se contrair (BRAUN; SIMONSON, 2007).

O terapeuta deve saber todos os grupos musculares e a origem e inserção de cada um dos principais músculos. A origem corresponde ao ponto de fixação e a inserção é a parte móvel da musculatura, onde adere ao osso em movimento. Grande parte da massagem está correlacionada ao sistema muscular, principalmente com os pontos de origem e inserção dos músculos (KAVANAGH, 2010).

De acordo com Braun e Simonson (2007, p. 125), os tecidos musculares apresentam algumas características em comum:

- contratilidade: as fibras musculares alongadas contraem-se melhor que uma célula quadrada ou redonda, criando, assim, tensão;
- excitabilidade: as fibras são capazes de reagir a um impulso nervoso;
- extensibilidade: os músculos podem se estender além do seu comprimento normal de repouso;
- elasticidade: depois de serem distendidos ou contraídos, os músculos podem retornar ao seu comprimento original.

A tensão provocada nos músculos é transmitida para as articulações e também para os ossos através do tecido conjuntivo, por isso, a massagem, ao tratar os pontos de gatilho ou espasmos musculares produzidos pela tensão ou por trauma emocional ou físico, pode trazer efeitos benéficos ao organismo (LIDELL; THOMAS, 2002).

Um ponto gatilho é um ponto encontrado no formato de um nódulo, dentro de uma faixa rígida de tecido muscular extremamente dolorido. Esses pontos são formados devido à tensão muscular, como sobrecarga, movimento repetitivo ou alongamento excessivo repentino (CASSAR, 2001).

A liberação dos pontos de pressão estimula o sistema nervoso e transmite um sinal de relaxamento para o organismo (KAVANAGH, 2006). Na concepção de Braun e Simonson (2007, p. 134), “o sistema nervoso serve de comunicação e centro de controle do corpo. É ele que regula os processos corporais para a manutenção da homeostase (equilíbrio) do organismo. O sistema nervoso recebe estímulos, processa as informações e orienta o corpo a reagir a essas informações”.

Com relação ao sistema cardiovascular e linfático, a massagem promove o movimento mecânico dos líquidos, aumentando a quantidade de substâncias vitais e removendo os resíduos (BRAUN; SIMONSON, 2007).

3 MANOBRAS BÁSICAS DE MASSAGEM

Como vimos na unidade anterior, para uma massagem ser eficaz, o terapeuta, primeiramente, necessita preparar o ambiente e assumir a postura adequada para execução, com isso a manobra que ele for aplicar vai exigir um esforço físico mínimo.

A massagem requer o uso de mãos bem treinadas e o conhecimento técnico para se alcançar os efeitos esperados, como produzir ou recuperar a elasticidade dos tecidos e estimular a circulação sanguínea, dando ao paciente confiança e estímulo psíquico para continuar.

Agora, acadêmico, veremos as principais manobras utilizadas para diferentes técnicas de massagem.

3.1 DESLIZAMENTO OU *EFFLEURAGE*

São caracterizados por movimentos deslizantes, alongados e lentos, geralmente aplicados em relação aos tecidos, na horizontal (FRITZ, 2002).

Para realização desse movimento é necessário o uso de algum tipo de lubrificante, ou seja, é mediante essa técnica que será aplicado e espalhado o lubrificante sobre a pele do cliente; também é um dos melhores movimentos para diagnosticar a qualidade das camadas superficiais e profundas do tecido (BRAUN; SIMONSON, 2007).

O deslizamento é um dos movimentos iniciais da massagem, que pode ser usado tanto para aquecer ou preparar o tecido quanto para finalizar a sessão. Esse movimento consegue avaliar os tecidos moles ou duros, áreas quentes ou frias ou, ainda, áreas que parecem tensas; além disso, a técnica empregada gera calor, estimula a circulação sanguínea e linfática, ajuda a reduzir a tensão muscular, além de aliviar a dor e estimular o relaxamento (FRITZ, 2002; BRAUN; SIMONSON, 2007).

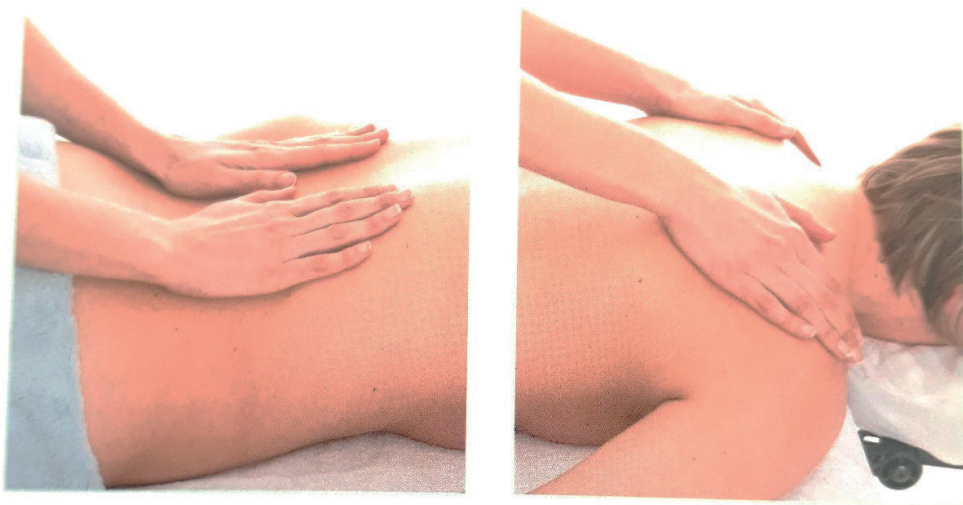
Essa técnica é considerada um dos movimentos mais versáteis da massagem, pois o *effleurage* é determinado pela pressão, pelo arrasto, pela velocidade, direção e ritmo (FRITZ, 2002).

Geralmente, esse movimento é centrípeto, em direção ao coração, com isso auxilia no retorno do sangue e da linfa, resultando no aumento da circulação. Resumindo, o deslizamento restaura a circulação, promovendo saúde dos tecidos com suprimento sanguíneo e ainda na redução da dor (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Sempre deve ser aplicado na horizontal em relação aos tecidos, durante o movimento a pressão leve permanece sobre a pele, e uma pressão moderada se aplicada, se estende sobre a camada subcutânea da pele até alcançar o tecido muscular, já a pressão profunda produz uma força compressiva sobre o tecido mole com a estrutura óssea. A pressão, através dos movimentos de deslizamento, aumenta à medida que o tecido é aquecido (FRITZ, 2002).

Acadêmico, acompanhe agora o passo a passo para realização da manobra, segundo Kavanagh (2010, p. 116-117). Não se esqueça de passar óleo nas mãos antes de iniciar.

FIGURA 17 – PASSOS 1 E 2 COM AS MÃOS ESPALMADAS:



FONTE: Kavanagh (2010, p. 116)

- **Passo 1:** Deslize as mãos para a frente, uma ao lado da outra, aplicando pressão, até onde alcançar.
- **Passo 2:** Sem perder o contato, faça movimentos de afastamento e retorno como no nado de peito. Molde as mãos aos contornos do corpo do cliente e aumente a pressão para cima a cada movimento, mas ao retornar aplique apenas o peso da mão. Quanto mais profundo o movimento, mais devagar ele deve ser aplicado (KAVANAGH, 2010, p. 116).

FIGURA 18 – PASSOS 1 E 2 COM AS MÃOS SOBREPOSTAS:



FONTE: Kavanagh (2010, p. 117)

- **Passo 1:** coloque uma mão sobre a outra para reforçar o movimento. Esta técnica pode ser usada em regiões que necessitem de maior pressão ou para manipular áreas específicas.
- **Passo 2:** a *effleurage* com as mãos sobrepostas também pode ser feita em movimentos circulares, principalmente nas áreas dos ombros e do estômago (KAVANAGH, 2010, p. 117).

Os movimentos de deslizamento podem ser usados em qualquer área do corpo, membros inferiores, membros superiores, região facial, o que irá diferenciar uma área específica da outra é a quantidade variável de pressão e o comprimento do movimento (BECK; HESS; MILLER, 2011).

Simplificando, o deslizamento pode variar a pressão de superficial a profunda, sendo que o grau da pressão que acompanha o deslizamento depende do local e razão pelo qual ele é aplicado (BRAUN; SIMONSON, 2007).

3.1.1 Deslizamento Superficial

Todo movimento leve serve para espalhar qualquer tipo de lubrificante que possa ser empregado e preparar a área a ser tratada para outras técnicas (BECK; HESS; MILLER, 2011).

O deslizamento superficial é o primeiro toque da massagem, com movimentos sempre suaves, relaxantes e confortantes. A pressão e a velocidade da manobra devem sempre permanecer constantes e para a sua execução as mãos sempre devem estar aquecidas e untadas com algum tipo de lubrificante (MUMFORD, 2009).

Realizado através de movimentos curtos, longos ou circulares, mediante a aplicação com as pontas dos dedos, polegares ou palma das mãos. No entanto, os movimentos sempre são leves e suaves. É um dos movimentos que pode ser realizado pelo corpo todo, da cabeça aos pés (BRAUN; SIMONSON, 2007).

O deslizamento superficial é excelente para fazer ligação durante a massagem, ligando uma área que acabou de ser massageada para a próxima, isso faz com que o profissional não perca o contato com o cliente (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Esse movimento de massagem é uma ótima alternativa para pessoas inquietas, nervosas, irritadas ou com sensação de cansaço, pois transmite tranquilidade e é calmante a sua manipulação. Dores de cabeça, como enxaqueca ou insônia, melhoram com os deslizamentos suaves na região frontal (BECK; HESS; MILLER, 2011).

3.1.2 Deslizamento Profundo

Depois do deslizamento superficial, essa é a segunda manobra a ser realizada. Geralmente, para a execução dessa técnica são usados os polegares, base da palma das mãos, nós dos dedos, dedos entrelaçados ou antebraço. Deve-se pressionar a musculatura com firmeza para liberar a tensão e preparar para toques ainda mais relaxantes. Contudo, esse movimento deve ser executado de forma lenta, para evitar a indução da tensão muscular de proteção, e sempre que se aproximar das articulações, aplique menos pressão (BRAUN; SIMONSON, 2007; MUMFORD, 2009).

O deslizamento profundo possui um efeito alongador e ampliador no tecido muscular e na fáscia, além do mais, esse movimento também melhora o fluxo sanguíneo e linfático (BECK; HESS; MILLER, 2011).

Os movimentos devem ser profundos no sentido ascendente e o terapeuta deve se inclinar em direção aos tecidos moles (BRAUN; SIMONSON, 2007).

A profundidade do deslizamento depende de três fatores: pressão exercida, parte do braço ou da mão escolhida e intenção de como a manipulação é aplicada (BECK; HESS; MILLER, 2011).

3.2 AMASSAMENTO OU *PETRISSAGE*

Requer que o tecido mole seja levantado, rolado e apertado pelo profissional, essa técnica geralmente é aplicada na vertical e tem o objetivo de induzir o músculo ao relaxamento (FRITZ, 2002). É um movimento profundo e libertador, muito efetivo para soltar e dispersar a tensão (MUMFORD, 2009).

É uma manobra feita com as mãos trabalhando de forma alternada, apertando e rolando os músculos, movimentos são executados com firmeza, usando o peso do corpo e aplicando pressão extra com os polegares. Porém, esse movimento exige alguns cuidados, como usar a quantidade de óleo adequada, já que se caso usar demais, as mãos podem escorregar, e se tiver pouca quantidade, pode beliscar ou tracionar a pele. Também deve-se tomar cuidado para não amassar diretamente sobre a estrutura óssea (MUMFORD, 2009).

A técnica de amassamento estimula a musculatura, melhora a nutrição muscular, ativa a circulação local, estimulando o sistema linfático, sistema circulatório e o sistema nervoso, além de promover uma ação desintoxicante, mobiliza as estruturas, como pele, músculos e tecido adiposo (PEREIRA, 2013).

Braun e Simonson (2007) consideram que o amassamento pode ser superficial ou profundo, sendo que o superficial possui o intuito de amaciar a fáscia e aumentar a circulação, sua aplicação é semelhante a beliscões na pele; e o amassamento profundo concentra-se nos tecidos musculares e na fáscia dos músculos, sendo que esse movimento costuma ser aplicado a um músculo isolado ou a um grupo de músculos sinérgicos.

Na maioria das vezes, o ritmo da manobra de amassamento costuma ser de um movimento por segundo (BRAUN; SIMONSON, 2007).

FIGURA 19 - EXEMPLOS DE MANOBRAS DE AMASSAMENTO





FONTE: Mumford (2009, p. 39)

COXAS: Coloque as mãos sobre os músculos na região posterior da coxa. Pressione, afastando-os de você com o polegar e rolando os músculos em sua direção com os demais dedos, e continue o movimento usando as mãos alternadamente. Amasse a coxa, mas amasse as áreas musculares, evitando a região medial da coxa, o joelho e o quadril.

ABDOMEN: Incline-se sobre o parceiro. Segure um rolo de músculo na lateral do abdome, entre a caixa torácica e o quadril. Pressione com o polegar e role com os dedos alternando o movimento com a outra mão. Faça pequenos movimentos. Tome cuidado para não pressionar demais e não trabalhe diretamente sobre o abdome.

OMBROS: Segure os músculos que se situam no alto do ombro. Pressione com o polegar e, depois, role em sua direção com as pontas dos dedos. Amasse do ombro até o pescoço e volte. Mais uma vez, seus movimentos terão de ser bem firmes. Aperte e role os músculos com firmeza para soltar e liberar toda a tensão.

PEITORAIS: Coloque as mãos sobre os músculos peitorais. Pressione com o polegar e role com os dedos. Amasse a área alternando as mãos e fazendo movimentos precisos. Não amasse os mamilos e, no caso de uma mulher, evite os seios. Pressione e levante os músculos para maior liberação (MUMFORD, 2009, p. 39).

3.3 PERCUSSÃO OU TAPOTAGEM

Na percussão os movimentos são realizados rapidamente e todos possuirão um efeito estimulante, aumentando a circulação ao redor da área tratada (MUMFORD, 2009).

Em geral, são utilizadas as duas mãos alternadamente para execução da manobra, pode ser com mãos de concha, mãos espalmadas, lado medial das

mãos abertas, lado medial dos punhos relaxados ou com a ponta dos dedos, é um movimento oscilante controlado pelos braços, enquanto os punhos, sempre relaxados, batem para frente e para trás, como se fosse uma batida rápida de tambor (FRITZ, 2002; BRAUN; SIMONSON, 2007).

A tapotagem significa bater de leve, tamborilar ou dar pancadinhas, esse movimento requer o uso das mãos ou parte das mãos, a fim de dar pancadinhas ágeis no corpo em uma proporção rápida (FRITZ, 2002).

FIGURA 20 - TAPOTAGEM



FONTE: Kavanagh (2010, p. 129)

Os movimentos da percussão devem ser aplicados de modo leve e preciso e podem ser aplicados sobre as costas, membros superiores e membros inferiores. Também é muito eficiente quando aplicada em pontos motores (MUMFORD, 2009; FRITZ, 2002).

Os movimentos iniciais, por serem leves, estimulam o sistema nervoso simpático e causam vasoconstrição superficial, já a percussão um pouco mais “pesada” resulta em vasodilatação superficial, alívio da dor e relaxamento (BRAUN; SIMONSON, 2007).

FIGURA 21 - PERCUSSÃO



FONTE: Kavanagh (2010, p. 129)

Com os dedos levemente separados e os pulsos relaxados, aplique os golpes alternando as mãos. Quando a mão golpeia o corpo, a vibração faz cada dedo entrar em contato com o que está acima, portanto os movimentos devem ser leves e soltos para evitar qualquer lesão por esforço repetitivo (KAVANAGH, 2010, p. 129).

É uma técnica que aumenta o fluxo de sangue, aumenta a atividade dos vasos tanto superficiais quanto profundos, excita as contrações musculares, estimula a fisiologia dos músculos. Resumindo, esse movimento estimula a circulação sanguínea e o sistema nervoso central, além de ajudar a fortalecer o tônus muscular (PEREIRA, 2013).

Normalmente, os golpes são executados cerca de cinco batidas por segundo, porém podem ser aplicados com maior rapidez com as pontas dos dedos e mais lentamente com os punhos. Entretanto, a percussão é um movimento considerado mais estimulante do que os demais, todavia, aplicações prolongadas também podem promover o relaxamento (BRAUN; SIMONSON, 2007).

A percussão é um dos movimentos que deve ser aplicado na finalização da massagem.

3.4 FRICÇÃO

A fricção possui um toque de pressão profunda, executado com a ponta dos dedos. É um movimento preciso e é aplicado sobre uma área muscular normalmente tensa, por exemplo, sobre uma articulação, sobre os eretores da coluna ou ao redor dessas regiões (MUMFORD, 2009).

FIGURA 22 - MOVIMENTO DE FRICÇÃO



FONTE: Mumford (2009, p. 90)

O movimento de fricção consiste em pequenos movimentos profundos realizados numa área local. Esse movimento com as mãos intensifica o fluxo sanguíneo na superfície da pele, provocando hiperemia. No entanto, deve-se ter cuidado, pois o uso excessivo da técnica pode provocar queimadura na pele devido à fricção (FRITZ, 2002; PEREIRA, 2013).

Desse modo, a pressão executada deve ser ajustada mediante a área tratada, em alguns casos pode aplicar uma pressão mais suave, se necessário (MUMFORD, 2009).

Uma maneira de execução do movimento é transversal em direção à fibra. Deve-se iniciar o movimento com uma compressão específica, de moderada a profunda, usando os dedos, palma da mão ou antebraço; depois de atingir a pressão necessária, o tecido superficial é movido para frente e para trás de um lado para o outro ou com movimentos circulares. Quando o tecido responder ao movimento de fricção, alongue gradualmente a área e aumente a pressão. Repita essa sequência por até dez minutos (FRITZ, 2002).

A fricção previne e dissolve aderências locais no tecido conectivo, principalmente sobre os tendões, ligamentos e cicatrizes, auxilia também no tratamento de condições crônicas dos tecidos moles, porém é contraindicada para lesões agudas ou cicatrizes recentes (FRITZ, 2002).

É uma técnica indicada para eliminação de toxinas, liberação de emoções reprimidas e para um bom funcionamento das articulações, é considerada um modo efetivo de liberação (MUMFORD, 2009).

Após finalizar o movimento de fricção, a área tratada pode ficar sensível ao toque durante 48 horas após a técnica ter sido aplicada (FRITZ, 2002).

3.5 VIBRAÇÃO

Vibração é caracterizada por movimentos vibratórios das mãos. O uso da vibração auxilia o profissional a romper a monotonia da massagem, já que, no caso de as mesmas manobras serem executadas, o corpo se adapta e não responde tão bem à estimulação ou à sensação (FRITZ, 2002).

A vibração é um dos movimentos utilizados para estimular desde a superfície cutânea até os órgãos mais profundos, tem capacidade de estimular os nervos, músculos e órgãos internos, a fim de promover um efeito tonificante no corpo, aumento da circulação, temperatura local e também promove analgesia. Essa técnica deve ser aplicada com a mão espalmada e com o toque suave dos dedos afastados ou próximos (PEREIRA, 2013; BRAUN; SIMONSON, 2007).

No entanto, o efeito do movimento de vibração depende da taxa da vibração, da intensidade da pressão e da duração do tratamento. Por exemplo, uma massagem calmante oferece relaxamento e liberação da tensão quando for aplicada suavemente (BECK; HESS; MILLER, 2011).

Em geral, o movimento de vibração inicia com compressão, depois que é atingida a profundidade pela compressão a mão do profissional precisa tremer e transmitir a ação para os tecidos vizinhos (FRITZ, 2002).

Alguns autores consideram um dos movimentos de massagem mais difícil de ser executado e dominado, por isso, a seguir trazemos um exercício para praticar e aprimorar a qualidade e habilidade da sua técnica:

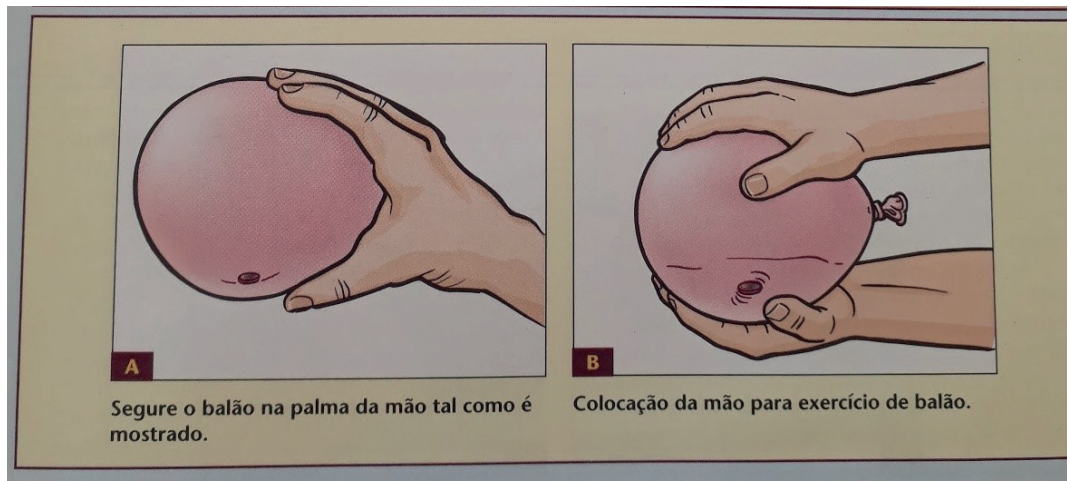
Os primeiros dois exercícios para ensinar vibração foram desenvolvidos por um mago profissional que também é prático e instrutor de massagem. Muitos movimentos de prestidigitação necessários para seus feitiços usam os mesmos movimentos da vibração. Suas habilidades de vibração serão acentuadas quando você aperfeiçoar esses dois exercícios com balão.

1 – Usando um balão vazio de cerca de 12 cm, ponha uma moeda dentro, a seguir infle e amarre o balão. Segure a ponta amarrada do balão, colocando-a na concha da palma da mão (figura A). Usando apenas a ação do punho, gire o balão até a moeda começar a rolar no interior. Uma vez que você consiga fazer isso, torne cada vez menor as rotações do punho enquanto continua rolando a moeda no balão. Eventualmente, a ação será o movimento necessário para a vibração.

2 – Use o mesmo balão e ponha a parte mais gorda na palma de sua mão. Coloque a outra mão em cima do balão. Usando apenas a mão que está embaixo, use uma vibração grosseira para fazer a moeda pular e dançar no balão. Uma vez que possa fazer isso, torne os movimentos cada vez menores até você poder fazer a moeda dançar com delicados movimentos de vibração (figura B).

3 – Combine todos os métodos apresentados até aqui, transformando-os numa massagem. Incorpore vibração em cada tendão, prestando atenção nos resultados quando os músculos se contraem ou retesam de leve em resposta à estimulação (FRITZ, 2002, p. 357).

FIGURA 23 – DEMONSTRAÇÃO DA TÉCNICA VIBRAÇÃO



FONTE: Fritz (2002, p. 357)

3.6 OUTRAS MANOBRAS DE MASSAGEM

A grande maioria dos autores não inclui as manobras de compressão e de rolamento como manobras básicas, apenas classificam os cinco movimentos: deslizamento, amassamento, fricção, vibração e percussão, como vimos anteriormente. Porém, na prática, a compressão e o rolamento são movimentos muito utilizados durante uma sessão de massagem.

Fritz (2002) considera o rolamento da pele uma variação da *pétrissage*, e ainda afirma que é uma das poucas manobras seguras para usar diretamente sobre a coluna vertebral.

O movimento de rolamento aquece a pele, alonga e começa a separar a adesão entre as camadas da fáscia. Neste movimento, o polegar suporta a rolagem da pele e desliza lentamente enquanto mais pele é juntada pelos dedos (BECK; HESS; MILLER, 2011).

Em outras palavras, o rolamento da pele usa toda a mão para levantar a pele e em seguida os polegares são usados para sentir a pele pelos dedos em um movimento de rolagem, ou seja, esse movimento levanta apenas a pele, separando da camada muscular subjacente. É uma manobra muito eficiente para reduzir a tensão muscular (FRITZ, 2002).

FIGURA 24 - ROLAMENTO



FONTE: Disponível em: <<http://fukuicantotherapy.com/massagem-modeladora,-turbina.html>>. Acesso em: 15 fev. 2017.

Segundo Beck, Hess e Miller (2011, p. 22), a compressão é outra forma do movimento de fricção, porém é composta por movimentos de pressão rítmicos direcionados no tecido muscular pela mão ou pelos dedos.

A compressão, por exemplo, melhora a circulação, ajuda a aquecer os tecidos e reduz a tensão muscular e também a dor. O movimento de compressão desempenha uma pressão sobre os tecidos moles, pode ser executada com os polegares, almofadas dos dedos, palma das mãos, punhos ou com o antebraço. Como o movimento não requer deslizamento, não é necessário o uso de lubrificante (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Pressionar o tecido de modo rítmico faz com que ele amacie mecanicamente. Caso o profissional pressionar o tecido contra a estrutura óssea subjacente, isso faz com que o tecido se espalhe de maneira mecânica, acentuando o efeito amaciante do tecido muscular. Lembre-se de que o movimento de compressão não é muito recomendado para uma massagem de relaxamento ou calmante, pois essa técnica estimula os músculos e o sistema nervoso (FRITZ, 2002).

Para essa manobra recomenda-se aplicar a pressão vertical para baixo gradativa, usando uma mecânica corporal adequada, de modo que a compressão afunde lentamente nos tecidos (BRAUN; SIMONSON, 2007). Por fim, a manobra de compressão também é chamada de pressão direta ou compressão isquêmica e é muito utilizada em pontos de tensão ou pontos-gatilho (FRITZ, 2002).

Depois de aprender as manobras básicas de movimentos, o terapeuta massagista já é capaz de trabalhar com base na intuição, percebendo com facilidade fontes de tensão e desequilíbrio, para assim adaptar a sequência de movimentos às necessidades do cliente. Movimentos naturais, contínuos, ritmados são a base para desenvolver uma boa técnica de massagem (KAVANAGH, 2010).



Acadêmico, para complementar seus conhecimentos a respeito da técnica de automassagem, acesse o link: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/sus/pdf/outubro/automassagem_alivia_dor_costas_0210.pdf>, e confira a reportagem que relata sobre como a "Automassagem alivia dor nas costas; veja dicas".

LEITURA COMPLEMENTAR

OS BENEFÍCIOS DA AUTOMASSAGEM

Quando massageamos a pele, produzimos estimulações nervosas que conduzem informações ao cérebro e geram sensações de relaxamento, alívio das dores, redução do estresse, diminuição da ansiedade, aumento da imunidade, maior disposição, além de calma e bem-estar.

A massagem é uma forma ampliada de tocar com qualidade, porque proporciona uma sensação enorme de tranquilidade e aconchego. O corpo humano, inconscientemente, expressa suas emoções através dos gestos. Portanto, o toque é a forma mais efetiva de suprir, liberar e eliminar as tensões e emoções que afetam as pessoas, tão estressadas pelo caos do dia a dia.

A automassagem proporciona equilíbrio físico, mental, emocional e social, fazendo com que a pessoa alcance a qualidade de vida e saúde, que é o grande anseio do ser humano. Para aliviar as dores, o estresse, diminuir o cansaço do dia a dia e promover o toque, nada melhor do que uma massagem terapêutica.

A automassagem deve ser encarada como um meio de prevenção e promoção de saúde do indivíduo. As doenças e as dores nada mais são do que nosso corpo pedindo para ser cuidado. O toque da automassagem ajuda a pessoa a perceber o próprio corpo e a relaxar.

A AUTOMASSAGEM

A automassagem tem o objetivo de proporcionar o equilíbrio do funcionamento dos órgãos através do toque em determinados pontos do corpo.

O singelo gesto de tocar o próprio corpo é um caminho autoeducativo, que quando feito com conhecimento, atua na prevenção e tratamento de doenças. As doenças e as dores nada mais são do que nosso corpo pedindo para ser cuidado.

Por que a automassagem é tão necessária? Porque a vida diária pode ser muito difícil para nossos corpos. Sentar-se durante muitas horas, na mesma posição, enrijece e enfraquece as nossas articulações e músculos; também quando nós nos movemos, levamos essa rigidez ao movimento. Algumas vezes é quase impossível aliviar a rigidez apenas através do movimento. A condição de nossos músculos dá forma ao nosso movimento. Quando nos movemos com músculos fracos, tensos ou cansados, frequentemente sofremos pequenas lesões nos músculos, ossos e cartilagens, sem fazermos a menor ideia. Para proteger essas lesões, o tecido conjuntivo vai, com frequência, crescer e endurecer a seu redor, tornando o movimento ainda mais difícil e limitado. À medida que envelhecemos, alguns de nossos processos físicos começam a desacelerar; isso torna ainda mais necessário que o movimento seja livre e fácil. Quando exercícios físicos são praticados com músculos que já estão soltos, flexíveis e relaxados, eles são mais eficazes. Muitas

dores, limitações, fadiga e estresse podem ser aliviados pela automassagem.

Você precisa conhecer, por meio do seu próprio corpo, de que modo a automassagem o faz sentir. Ninguém pode ser tão sensível a seu corpo como você mesmo!

BENEFÍCIOS DA TÉCNICA

- Bem-estar físico, mental, emocional e espiritual
- Melhora a capacidade motora
- Aumenta a resistência física
- Oxigena e nutre a pele
- Melhora a circulação sanguínea e linfática
- Melhora a qualidade do sono
- Relaxa a musculatura
- Alivia as dores
- Aumenta o contato social
- Atende às necessidades físicas e emocionais
- Reduz problemas psicológicos, ansiedade e depressão
- Enfrenta o envelhecimento de modo consciente
- Livra-se de preconceitos
- Vive mais intensamente dentro das suas possibilidades e limitações biológicas

AS CONTRAINDICAÇÕES

- Articulações inflamadas
- Câncer
- Erupção cutânea (bolhas, feridas)
- Febre
- Fraturas
- Gânglios inchados
- Infecções
- Osteoporose
- Problemas cardíacos
- Problemas vasculares
- Varizes

O PASSO A PASSO DA AUTOMASSAGEM

Antes de iniciar a massagem, lembre-se de higienizar bem as mãos, retirar anéis, pulseiras, relógios, brincos e colares. Sente-se ou deite-se em local confortável, arejado, e com roupas extremamente confortáveis (ou fique apenas com roupas íntimas).

Ao iniciar a sessão de automassagem, perceba seu corpo, ouça o que ele diz, sinta onde mais dói, perceba quais partes precisam ser trabalhadas naquele momento, ou por qual parte vai iniciar os movimentos massageadores. Muitas vezes, um lado está mais dolorido do que o outro. Perceba se é esse o caso. Se preferir, siga a sequência abaixo:

Esclarecimento:

Movimentos de deslizamento = deslizar a mão pela área trabalhada.

Movimentos de amassamento = “amassar”, “apertar” a área trabalhada.

- Esfregue uma mão na outra e comece pelos dedos dos pés, fazendo movimentos de rotação e dando um leve puxão em cada dedo.
- Faça movimentos de amassamento nos pés e use os nós dos dedos para massagear a sola do pé.
- Faça movimentos circulares ao redor dos tornozelos.
- Suba com movimentos de deslizamento e amassamento pela perna, indo sempre, de baixo para cima, do tornozelo até o joelho.
- Faça movimentos circulares leves ao redor do joelho.
- Continue subindo, com movimentos de deslizamento e amassamento das coxas até a virilha.

Perceba o lado que recebeu massagem do lado que ainda receberá... note a diferença de peso, sensação do corpo, verifique a cor da pele, atente-se à energia que circula pelo lado massageado.

- Repita os movimentos do outro lado do corpo.
- Na região do abdômen, faça movimentos leves e circulares, no sentido horário, do umbigo até a região do diafragma, depois faça os movimentos da região do diafragma até o umbigo.
- Faça movimentos de rotação e dando um leve puxão em cada dedo da mão, depois faça movimentos de amassamento na região do dorso e da palma da mão.
- Com movimentos circulares, vá amassando o braço, do pulso até o ombro.
- Apoie o cotovelo do braço direito com a mão esquerda e aperte, amassando profundamente, o ombro do lado esquerdo. Inverta o lado e repita o procedimento.
- Na região do pescoço, trabalhe com as duas mãos, soltando bem a musculatura e apertando os pontos de tensão.
- Faça movimentos suaves e arredondados em cada orelha.
- Massageie vigorosamente a cabeça, soltando o couro cabeludo do crânio.
- A massagem do rosto deve ser feita de “dentro para fora”, comece pela testa e vá descendo até o maxilar. Na região das mandíbulas faça movimentos mais vigorosos, para soltar a musculatura. Tamborile os dedos levemente pelo rosto todo.
- Para finalizar, esfregue as mãos por alguns segundos e coloque-as nas orelhas. Esfregue novamente as mãos e coloque-as suavemente nos olhos, por alguns segundos.

FONTE: COSTA, Sandra. **E-book automassagem**. Disponível em: <<http://meuwebinar.net.br/img/extras/120115/565d062386952.pdf>>. Acesso em: 19 fev. 2017.

RESUMO DO TÓPICO 1

Neste tópico, você aprendeu que:

- Os ossos são o caminho natural para localizar os músculos e os tecidos moles.
- Existem três tipos de tecido muscular: o esquelético, o cardíaco e o liso, sendo o esquelético o que apresenta maior importância para a realização da massagem.
- Grande parte da massagem está correlacionada com o sistema muscular, principalmente com os pontos de origem e inserção dos músculos.
- Os tecidos musculares apresentam algumas características em comum: contratilidade, excitabilidade, extensibilidade e elasticidade.
- Um ponto-gatilho é um ponto encontrado no formato de um nódulo.
- A grande maioria dos autores não inclui as manobras de compressão e de rolamento como manobras básicas, apenas classificam os cinco movimentos: deslizamento, amassamento, fricção, vibração e percussão.
- O deslizamento é um dos movimentos iniciais da massagem, que pode ser usado tanto para aquecer ou preparar o tecido, quanto para finalizar a sessão.
- O deslizamento pode variar a pressão de superficial a profunda, cada um com suas peculiaridades.
- O movimento de amassamento é aplicado na vertical e tem o objetivo de induzir o músculo ao relaxamento.
- Na percussão os movimentos são realizados rapidamente e todos possuem um efeito estimulante, normalmente os golpes são executados cerca de cinco batidas por segundo.
- A percussão é um dos movimentos que deve ser aplicado na finalização da massagem.
- A fricção possui um toque de pressão profunda, executado com a ponta dos dedos.
- A fricção previne e dissolve aderências locais no tecido conectivo.
- Vibração é caracterizada por movimentos vibratórios das mãos, um dos movimentos utilizados para estimular desde a superfície cutânea até os órgãos mais profundos.

- O rolamento é uma manobra muito eficiente para reduzir a tensão muscular.
- O movimento de compressão desempenha uma pressão sobre os tecidos moles.
- Movimentos naturais, contínuos, ritmados são a base para desenvolver uma boa técnica de massagem.



Para fixar melhor o conteúdo estudado, vamos exercitar um pouco. Leia as questões a seguir e responda-as em seu caderno de estudos. Bom trabalho!

- 1 A massagem atua tanto no corpo físico como no emocional, mas para isso o profissional deve ter habilidade e conhecimento a respeito das manobras básicas. A manobra fricção por deslizamento profundo é uma das técnicas de massagem mais frequentemente utilizadas. Sobre este tipo de massagem, é VERDADEIRO afirmar:
 - a) () Está indicada como um complemento no tratamento da dor aguda, aplicada de forma pontual sobre o local da lesão ou ao longo dos meridianos, para proporcionar analgesia.
 - b) () Está indicada para estimular a produção do colágeno e elastina muscular e dos demais elementos intra e extra-articulares, favorecendo a hipertrofia tecidual.
 - c) () Está indicada para estimular o metabolismo tecidual, favorecendo a formação do edema nas regiões distais e alcançando assim seu objetivo final.
 - d) () Está indicada como auxiliar no tratamento de condições crônicas dos tecidos moles, originadas de um remodelamento anormal dos elementos fibrosos decorrentes de uma lesão ou trauma.
 - e) () Tem o objetivo de estimular o trofismo muscular após uma situação de imobilização prolongada, favorecendo a hipertrofia muscular.

- 2 A anatomia é o estudo da estrutura ou morfologia de um organismo. Através dela, aprendemos a estrutura básica de várias partes do corpo e suas inter-relações. Descreva por que é fundamental que o profissional terapeuta tenha conhecimento sobre a anatomia muscular.

- 3 Atualmente, grande parte da sociedade convive com estresse e preocupações com filhos, trabalhos, estudos no dia a dia. Pensando em investir na saúde, muitas pessoas procuram meios para relaxar e melhorar sua saúde mental e física. A massagem é uma técnica que vem sendo utilizada para atuar nesses problemas. Mediante o contexto, são técnicas básicas utilizadas na massagem, EXCETO:
 - a) () Corrente russa.
 - b) () Deslizamento.
 - c) () Rolamento.
 - d) () Ficção.
 - e) () Amassamento.

4 A massagem é um recurso terapêutico de fácil obtenção, cuja eficácia depende da habilidade técnica do profissional. O efeito de mobilização dos músculos e de liberação dos tecidos é conseguido por meio da manobra de:

- a) () Amassamento.
- b) () Vibração.
- c) () Deslizamento.
- d) () Percussão.
- e) () Fricção.

TÉCNICAS DE MASSAGEM TERAPÊUTICA E RELAXANTE

1 INTRODUÇÃO

Grande parte das massagens possui o objetivo de aliviar dores, diminuir a tensão, restaurar a homeostasia, sempre visando ao equilíbrio do corpo e da mente, através de técnicas diferenciadas.

Neste tópico, você irá aprender sobre os diferentes estilos de massagem ocidental, como a terapêutica e a relaxante. No Tópico 3, veremos outros tipos de massagem, com exceção da técnica de drenagem linfática, que possui manobras diferenciadas, e teremos uma disciplina exclusiva para esta técnica.

Vamos iniciar nosso estudo?

2 TÉCNICAS DE MASSAGEM

As diferentes técnicas de massagem podem ser aplicadas nas mais diversas áreas da medicina: problemas oncológicos, respiratórios, digestivos e de reumatologia são alguns deles, sempre com o intuito de promover a saúde da pessoa que irá se submeter a essa terapia.

A massagem, quando bem aplicada, tem uma importância fundamental nos tratamentos, tanto do ponto de vista da cosmetologia, como do ponto de vista médico.

Em geral, a massagem abrange todo o corpo e possui uma fase inicial e uma fase final, no entanto, o procedimento deve ter uma sequência, uma continuidade entre um movimento e outro.

Segundo Ribeiro (2010, p. 341), a massagem é um conjunto de técnicas baseadas no toque e geralmente é aplicada por meio das mãos com finalidade estética ou terapêutica.

A massagem favorece o sistema circulatório para absorção celular dos nutrientes, oxigênio e demais componentes do sangue arterial, os quais são fornecidos para a área que está sendo massageada, conseqüentemente ocorre um

aumento da capacidade das estruturas para beneficiar e dar suporte funcional (FRITZ, 2002).

Existem vários tipos de massagem, com diferentes técnicas e com as mais variadas finalidades. No entanto, independentemente da técnica e da finalidade da massagem, todas proporcionam um momento agradável, de relaxamento e de autoencontro (RIBEIRO, 2010).

A maioria das indicações das técnicas de massagem é baseada em seus efeitos benéficos que intensificam a saúde, são eficazes com base em experiências, e seus efeitos podem ser tanto físicos como mentais.

A partir de agora estudaremos sobre cada técnica de massagem ocidental isolada, iniciando pela massagem terapêutica e em seguida sobre a massagem relaxante. À medida que você for avançando na sua leitura, é interessante que retorne ao tópico anterior, no item correspondente às manobras básicas de massagem, pois esta visualização contribuirá para sua compreensão geral e no aprimoramento da técnica.



Acadêmico, segue uma sugestão de leitura para agregar seu conhecimento sobre os benefícios da massagem: <<http://www.clicrbs.com.br/pdf/8011937.pdf>>.

3 MASSAGEM TERAPÊUTICA

A massagem terapêutica consiste num conjunto de técnicas manuais ou manipulações com o objetivo de promover o equilíbrio do corpo e da saúde. É um estilo de massagem indicado para aplicação em pacientes com diversos problemas, principalmente com lesões, encurtamento muscular ou até mesmo dor nas articulações.

É uma das técnicas de massagem que visa tratar diferentes problemas comuns, como insônia, dores de cabeça, asma, indigestão, LER, entre outras patologias (KAVANAGH, 2010).

Em alguns casos, as técnicas de massagem são capazes de substituir substâncias farmacêuticas, ou podem reduzir as doses ou a duração do tratamento com medicamento oral, diminuindo, assim, o risco de efeitos colaterais (FRITZ, 2002).

O termo massagem terapêutica é sinônimo de terapia por massagem e massagem aplicada, ou seja, é uma massagem voltada para o tratamento de alguma patologia, dor ou lesão. O uso da massagem é determinado pelas indicações e contraindicações para o tratamento, particularmente quando ela é aplicada para um fim terapêutico específico (STARKEY, 2001).

Quando ocorre a situação de o paciente apresentar nódulos, estes podem se tornar crônicos, agindo como estressores no organismo e causando, conseqüentemente, irritação, dor ou sensação de queimação/pressão em outra região, então denominada de área-alvo (CASSAR; 2001). Fritz (2002, p. 38) descreve que:

A massagem terapêutica é uma arte científica e o sistema de avaliar e aplicar manual e sistematicamente uma técnica ao tecido mole superficial da pele, músculos, tendões, ligamentos e às fâscias, bem como às estruturas que estão dentro do tecido superficial, no meio da mão, do pé, do joelho, do braço, do cotovelo e do antebraço.

A massagem terapêutica não necessariamente deve ser aplicada no corpo inteiro. Frequentemente, o tratamento com a massagem terapêutica é realizado em apenas uma ou duas regiões, por exemplo, no abdome e nas costas, apenas no local em que há necessidade (CASSAR, 2001).

Esse tipo de massagem visa tratar de maneira específica os transtornos musculares, circulatórios, tentando provocar uma mudança significativa em um ponto ou área particular. Na maioria das vezes, esse tipo de massagem requer prescrição médica (SCHNEIDER; STEFFLER; MASINA, s.d.).

A massagem terapêutica auxilia na redução da dor, este fator está relacionado ao impacto reflexo sobre os trajetos sensoriais envolvidos na transmissão da dor. Além disso, a massagem também bloqueia os impulsos dolorosos que percorrem a coluna, por exemplo, e com isso estimula a liberação de endorfinas, consideradas analgésicos naturais (CASSAR, 2001).

Esse estilo de massagem traz inúmeros benefícios ao organismo, devido à sua influência sobre diversos processos orgânicos. Por exemplo, o efeito mais habitual da massagem é a sensação íntegra de bem-estar, que se manifesta pela atividade autônoma, já que a massagem tem um efeito sobre o sistema nervoso autônomo, e quanto mais relaxado o paciente estiver, mais acontece esse estímulo sobre o sistema nervoso.

Outro efeito que a massagem terapêutica proporciona é o mecânico, que se refere às influências diretas sobre os tecidos moles que estão sendo manipulados. O alongamento e o relaxamento dos músculos são exemplos. A melhora no fluxo do sangue e linfa, bem como o movimento para a frente dos conteúdos intestinais, representam outra ação mecânica (CASSAR, 2001).

A aplicação da técnica terapêutica é caracterizada por um conjunto de manobras: compressão, deslizamento, fricção, amassamento, vibração,

percussão, como vimos no tópico anterior, que irão desempenhar a função de estimular o organismo para que ocorram determinados eventos fisiológicos que, conseqüentemente, influenciarão no estado emocional e de cognição do cliente (BRAUNSTEIN; BRAZ; PIVETTA, 2011).

Assim, essa técnica terapêutica consiste em um conjunto de manipulações, de movimentos leves ou com maior pressão, de acordo com a necessidade e o objetivo desejado. A massagem é aplicada para aliviar a tensão muscular e normalizar padrões rígidos de postura. Grande parte dos movimentos de massagem tem como efeitos terapêuticos o alívio da tensão muscular e a melhora da circulação (STARKEY, 2001).

Braun e Simonson (2007) afirmam que, além dos movimentos básicos da massagem, a técnica terapêutica também envolve habilidades de palpação e os princípios de mecânica corporal, sendo estes a base das aplicações terapêuticas.

Caso na palpação for detectada alguma anormalidade, é indispensável que o profissional verifique em qual área os desvios estão, se é na fáscia superficial ou profunda, na musculatura, na estrutura óssea ou em algum órgão. Averiguar a camada de tecido também ajuda na avaliação de prováveis alterações; por exemplo, nódulo em um músculo, tecido cicatricial na fáscia superficial, espessamento de uma superfície óssea ou matéria compactada no cólon (CASSAR, 2001).

Entretanto, para a realização da massagem terapêutica o profissional deve ter um entendimento pleno dos conceitos fisiológicos e das técnicas de massagem, como também deve desenvolver habilidades de palpação, como descrito anteriormente, já que esse estilo de massagem é usado como um recurso associado a outros tratamentos complementares ou convencionais (CASSAR, 2001).



É fundamental que o profissional terapeuta ajuste a pressão do movimento de massagem, sempre adequando ao estado fisiológico do tecido a ser tratado.

Outros benefícios também são descritos na literatura a respeito da massagem terapêutica com relação ao propósito de estabelecer e manter uma boa condição física e saudável, além da melhora do tônus muscular, resultando no relaxamento, estímulo da circulação e ainda na produção de efeitos terapêuticos sobre o sistema nervoso e respiratório (FRITZ, 2002).

No entanto, não existe um protocolo pronto para o tratamento com massagem terapêutica, e muito menos a quantidade de vezes que cada manobra

deve ser executada. É necessário que o profissional desenvolva a habilidade de reconhecer as técnicas aplicáveis, tenha noção da resposta dos tecidos e o tempo necessário para a aplicação da técnica de acordo com cada caso (CASSAR, 2001).

Por fim, a massagem terapêutica utiliza diversas manobras manuais visando sempre promover o alívio do estresse, ocasionando relaxamento, alívio da dor, diminuição do edema, mobilização de estruturas variadas, previne a deformidade e ajuda a promover independência funcional em uma pessoa que tem um problema de saúde específico (SCHNEIDER; STEFFLER; MASINA, s.d.).

4 MASSAGEM RELAXANTE

O relaxamento é uma transformação de energia que inicia pelo corpo e logo em seguida será possível relaxar a mente. Em outras palavras, sabe-se que é através do toque que toda a superfície do corpo é estimulada. Dessa maneira, todas as terminações nervosas são tocadas de forma rítmica, obtendo um relaxamento total.

A massagem relaxante é uma terapia que tem sido bastante evidenciada como um meio para o resgate do equilíbrio físico e psicológico. Através do toque suave e harmonioso do profissional, a massagem promove o autoconhecimento do cliente, resgatando sua autoestima e autocuidado (MASINA; STEFFLER, s.d.).

Através de movimentos básicos, a massagem relaxante estimula a circulação, promove relaxamento e reduz o estresse. Além disso, também promove a homeostase e proporciona o bem-estar físico e mental (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Por meio de movimentos coordenados e rítmicos e devido às manipulações do tecido suave e profundo, a massagem relaxante produz um efeito máximo sobre o corpo do cliente. É um momento de amplo relaxamento, de aliviar as tensões físicas ocasionadas pela má postura, sedentarismo e tensões do dia a dia (PEREIRA, 2013).

Algumas das indicações da massagem relaxante possuem o intuito de estimular a circulação, promover o relaxamento, desfazer contraturas, alívio da fadiga muscular, minimizar a ansiedade e a depressão, contribuindo para o aumento da autoestima, saúde, bem-estar e da qualidade de vida.

Para realização da técnica o profissional deve, principalmente, estimular os músculos do trapézio com o intuito de liberar as toxinas e, em consequência, aliviar as tensões. Entretanto, não se esqueça que é necessário fazer a avaliação prévia do cliente (LESSA et al., 2016).

Durante a massagem relaxante o profissional deve aplicar um ritmo harmônico, sempre iniciando os movimentos de forma mais lenta e superficial e, gradualmente, vai acrescentando pressão e velocidade. A harmonia entre

uma manobra e outra é fundamental para o relaxamento do cliente, assim como a velocidade e a pressão adequada, a fim de promover tranquilidade e nenhum desconforto para quem está recebendo a massagem (MASINA; STEFFLER, s.d.).

Como a massagem relaxante visa o bem-estar e o relaxamento físico e psicológico do cliente, ao longo da sessão o terapeuta deve induzi-lo ao silêncio, buscando a atenção ao seu próprio corpo, deixando-o o mais confortável possível, em um momento de profunda calma, tranquilidade e serenidade. A sessão de massagem relaxante, geralmente, tem duração de uma hora a uma hora e trinta minutos (LESSA et al., 2016).

A massagem relaxante é capaz de amenizar as tensões dos dias estressantes, aliviar os músculos sobrecarregados, as dores e a rigidez de permanecer muito tempo sentado. Além disso, essa técnica de massagem é capaz de proporcionar um relaxamento físico e mental, provocando um estado benéfico para o sono. Dessa forma, recomenda-se fazer a terapia antes de dormir (KAVANAGH, 2006).

A massagem relaxante é capaz de promover diferentes efeitos fisiológicos no organismo humano. No sistema ósseo, por exemplo, é possível aumentar a produção do líquido sinovial. Como vimos no conteúdo de anatomia básica, o fluido sinovial lubrifica as articulações, melhorando, assim, as dores de quem tem problemas nas articulações.

No sistema muscular, algumas manobras da massagem auxiliam na eliminação de contraturas musculares, como os nódulos de tensão e os pontos-gatilho. Esses nódulos podem surgir de má postura ou também por grande esforço, gerando traumas físicos. Sendo que os traumas emocionais também podem gerar nódulos de tensão.

Esse estilo de massagem também promove efeitos fisiológicos no sistema circulatório, já que auxilia o retorno do sangue para o coração, diminuindo assim a pressão sanguínea e aumentando a quantidade de oxigênio nos tecidos.

No sistema nervoso, a massagem estimula o sistema nervoso parassimpático, pois na pele encontram-se os receptores sensoriais. A massagem age, por fim, estimulando e relaxando os nervos.



Para que os benefícios da massagem relaxante sejam alcançados é importante que o profissional detenha todos os conhecimentos necessários e ainda confie na técnica empregada.

Mediante a preparação do ambiente de atendimento, pode-se iniciar a massagem relaxante. O cliente deve estar posicionado em decúbito dorsal e o profissional deve começar a terapia pelo membro inferior esquerdo através de movimentos de deslizamento e fricção; à medida que vai evoluindo a sessão e atingir o músculo femoral, pode acrescentar nos movimentos as manobras de amassamento. Assim que finalizar, o membro esquerdo deve repetir o mesmo procedimento no membro inferior direito. Em seguida, inicia-se a massagem relaxante na região do abdome, tórax, pescoço, mãos, antebraço e braços. Finalizando a parte anterior do cliente, solicite para virar, em posição decúbito ventral, inicie os movimentos novamente pelos membros inferiores e finalize a sessão na região das costas (PEREIRA, 2013).

Esta sequência acima é apenas uma sugestão de protocolo. Caso o profissional achar necessário, pode incluir outras manobras básicas da massagem, como vimos no tópico anterior. Não se esqueça, acadêmico, de que nesse estilo de massagem deve-se usar algum tipo de lubrificante, um óleo ou uma loção suave, para que a mão fique relaxada e deslize suavemente sobre o corpo do paciente.



Tanto na massagem terapêutica quanto na massagem relaxante, o profissional precisa saber avaliar a condição do cliente para então determinar se existe a necessidade de um exame mais detalhado ou algum diagnóstico médico, para então receber a massagem.

LEITURA COMPLEMENTAR

CANDLE MASSAGE: BENEFÍCIOS E TIPOS DE TRATAMENTOS DA MASSAGEM COM VELA

Por Éverton Lopes

O que é *candle massage*?

É uma técnica de massagem americana que está sendo muito utilizada nas grandes clínicas e spas, denominada como *Melted Candle* (significa “velas derretidas”).

As velas são aquecidas até entrarem em estado líquido, e logo que regadas no corpo são realizadas manobras de deslizamento e compressões, que auxiliam a absorção do produto.

Tratam-se de velas produzidas com um tipo especial de cera vegetal derretida e óleo essencial de diversos aromas. A sensação de um fio quente de vela derretida, escorrendo pelo corpo é bastante agradável e relaxante.

Pode aliviar situações de estresse e de noites mal dormidas. A sensação de conforto físico, amenizando estresse, cansaço e dores, é conseguida através do aroma agradável, da temperatura e da leve pressão dos movimentos sobre o corpo.

A *Candle Massage* ou “massagem com vela” começa a ganhar visibilidade no mercado brasileiro. Ainda desconhecida da grande maioria dos profissionais e clientes, essa massagem terapêutica relaxante combina muito bem movimentos simples com o calor e o aroma do produto.

Trata-se de uma técnica trazida dos Estados Unidos que reúne os benefícios da hidratação profunda com a cera de vegetal cosmética aquecida e o efeito relaxante e equilibrante da aromaterapia, em função dos óleos essenciais contidos nela, efeito esse potencializado pelos movimentos da massagem.

Nesse tratamento a cera cosmética é sempre usada morna, em uma temperatura em torno de 38 a 39 °C, o que torna essa técnica muito agradável e prazerosa para o cliente em qualquer época do ano.

Benefícios da massagem com velas

- Alivia tensões musculares, alivia dores, fadiga e rigidez muscular.
- Reduz câibras e produz bom tônus muscular.
- Melhora a circulação sanguínea.
- Auxilia na eliminação dos detritos acumulados no organismo.
- Reduz inchaços que se formam em volta de lesões.

- Ajuda a soltar e eliminar o muco e secreção brônquica dos pulmões, desobstruindo as vias respiratórias.
- Regulariza funções intestinais, alivia constipação e melhora a digestão.
- Elimina o cansaço, restabelece a energia esgotada.
- Relaxa, aliviando os sintomas do estresse e tensões diárias.
- Alivia as dores de cabeça; auxilia na interrupção da insônia.
- Reduz a impaciência e a irritação.
- Hidrata a pele.

Tipos de tratamentos *Candle Massage*

Protocolos sugeridos:

- Massagem relaxante.
- Drenagem corporal e facial (principalmente pele envelhecida ou desnutrida), no entanto, realizar a técnica de drenagem sem lubrificante.
- *Hot stone*.

Tratamentos especiais da massagem

- Hidratação profunda de mãos e pés

- Faça uma pequena esfoliação no local com flores desidratadas e ervas.
- Acenda sua cera cosmética e deixe por 15 minutos, até ficar com uma consistência bem líquida, aplique nas mãos de forma uniforme, ocluir as mãos com PVC e luva térmica, deixe descansar por 20 minutos.
- O mesmo nos pés.
- Finalize com uma massagem no local, até a absorção total da cera.

- Hidratação de cotovelos e joelhos

- Use uma loção que contenha ureia (altamente hidratante).
- Acenda sua cera cosmética e deixe por 15 minutos, até ficar com uma consistência bem líquida, aplique nos cotovelos e joelhos de forma uniforme, ocluir com PVC e cobrir com uma toalha aquecida, deixe descansar por 20 minutos.
- Finalize com uma massagem no local, até a absorção total da cera.

- Fissuras calcâneas e calosidade

- Faça uma pequena esfoliação no local com flores desidratadas e ervas.
- Acenda sua cera cosmética e deixe por 15 minutos, até ficar com uma consistência bem líquida, aplique em todo o pé de forma uniforme, ocluir os pés com PVC e luva térmica, deixe descansar por 20 minutos.
- Finalize com uma massagem no local, até a absorção total da cera.

- Hidratação corporal no inverno

- Acenda sua cera cosmética e deixe por 10 minutos, até ficar com uma consistência bem líquida, realize a *candle massage*, após terminar a massagem, envolva a cliente em um embrulho de ervas aromáticas com manta térmica por 20 minutos.

- Hidratação corporal pós-praia

- Faça uma pequena esfoliação no local com flores desidratadas e ervas. Acenda sua cera cosmética e deixe por 10 minutos, até ficar com uma consistência bem líquida, realize a candle massage, após terminar envolver a cliente em uma manta térmica por 20 minutos.
- Finalize com bruma em todo o corpo da cliente.
- Pode ser bruma de água termal ou soro fisiológico com óleo essencial.

FONTE: LOPES, Éverton. **Candle Massage**: benefícios e tipos de tratamentos massagem com vela. Disponível em: <<http://blog.carreirabeauty.com/candle-massage-beneficios-e-tipos-de-tratamentos-massagem-com-vela/#.WKy0HfkrLIU>>. Acesso em: 20 fev. 2017.

RESUMO DO TÓPICO 2

Neste tópico, você aprendeu que:

- As diferentes técnicas de massagem têm como objetivo promover a saúde da pessoa que irá se submeter a essa terapia.
- A massagem é um conjunto de técnicas baseadas no toque e geralmente é aplicada por meio das mãos com finalidade estética ou terapêutica.
- O termo massagem terapêutica é uma massagem voltada para o tratamento de alguma patologia, dor ou lesão.
- A massagem terapêutica pode ser aplicada apenas no local em que existe necessidade.
- A massagem terapêutica estimula a liberação de endorfinas, consideradas analgésicos naturais.
- Para esta técnica utilizam-se as manobras de compressão, deslizamento, fricção, amassamento, vibração, percussão.
- É fundamental que o profissional tenha habilidades de palpação, com o intuito de averiguar qualquer desarmonia.
- Essa técnica de massagem é aplicada para aliviar a tensão muscular e normalizar padrões rígidos de postura.
- A massagem relaxante estimula a circulação, promove relaxamento e reduz o estresse; além disso, também promove a homeostase e proporciona o bem-estar físico e mental.
- Promove amplo relaxamento, além de aliviar as tensões físicas ocasionadas pela má postura, sedentarismo e tensões do dia a dia.
- A massagem relaxante deve ser aplicada num ritmo harmônico, sempre iniciando os movimentos de forma mais lenta e superficial e, gradualmente, vai atingindo pressão e velocidade maiores.



Caro acadêmico! Para fixar melhor o conteúdo estudado, vamos exercitar um pouco. Leia as questões a seguir e responda-as em seu caderno de estudos. Bom trabalho!

1 Uma das formas de aliviar a dor muscular é através da massagem. A massagem possui diferentes técnicas e pode ser utilizada para inúmeras indicações e tratamentos. Mediante o contexto, assinale a alternativa que corresponde ao método que visa tratar algum tipo de patologia ou lesão:

- a) () Massagem com velas
- b) () Relaxante
- c) () Shantala
- d) () Terapêutica

2 A massagem relaxante está descrita como tratamento nos registros médicos mais antigos. Desde a pré-história já havia indícios de que os homens utilizavam este recurso. Sobre as características da massagem relaxante, analise as sentenças a seguir:

I – Tem duração máxima de 30 minutos.

II – Pode ser realizada em *shoppings* ou aeroportos.

III – A massagem relaxante estimula os neurotransmissores, que são substâncias biológicas produzidas pelo corpo.

IV – Esse estilo de massagem necessita de uma sala apropriada para ser realizada.

V – É uma ótima alternativa para quem precisa relaxar.

Agora, assinale a alternativa que contém as sentenças CORRETAS:

- a) () As sentenças I, III e V estão corretas.
- b) () As sentenças IV e V estão corretas.
- c) () As sentenças II, III e IV estão corretas.
- d) () As sentenças I, II e III estão corretas.

3 A massagem terapêutica consiste num conjunto de técnicas manuais ou manipulações com o objetivo de promover o equilíbrio do corpo e da saúde. Esta técnica é indicada para aplicação em pacientes com diversos problemas. Assinale a alternativa que representa as características da massagem terapêutica:

- a) () A massagem terapêutica é realizada para melhorar a circulação sanguínea, mas principalmente para mover os líquidos excedentes dos interstícios.
- b) () A massagem terapêutica serve para auxiliar os tratamentos estéticos em geral.
- c) () A massagem terapêutica utiliza, em conjunto com as manobras clássicas,

técnicas de manipulação articular e alongamentos.

- d) () A massagem terapêutica utiliza movimentos mais fortes, com o intuito de atingir camadas mais profundas da pele, com a finalidade de ativar o metabolismo e a circulação local.
- e) () A massagem terapêutica realiza movimentos leves e superficiais, sendo um dos seus principais objetivos mover e filtrar a linfa.

TÉCNICAS DE MASSAGEM DESPORTIVA E ESTÉTICA

1 INTRODUÇÃO

Neste tópico, iremos abordar sobre a massagem desportiva, que, diferentemente da massagem relaxante, é uma excelente ferramenta para preparar e recuperar a musculatura de quem pratica exercícios físicos.

Por último, iremos dar continuidade com a massagem estética, principalmente a massagem modeladora, que corresponde ao conjunto de manobras e manipulações sobre o tecido que visa a modelagem do corpo. Lembrando que a técnica de massagem estética de drenagem linfática irá ser abordada em outras disciplinas.

Vamos então estudar sobre essas técnicas?

2 TÉCNICA DE MASSAGEM DESPORTIVA

Esta técnica de massagem é especialmente indicada em atletas que praticam qualquer tipo de desporto (GONÇALVES, 2006). Consiste na aplicação de uma massagem profunda com manobras de deslizamentos, fricções e amassamentos com movimentação de toda a massa muscular. Pode ser realizada tanto em atletas profissionais quanto em pessoas que apenas praticam atividade física (RIBEIRO, 2010).

A massagem desportiva é extremamente benéfica para os atletas, desde que o profissional compreenda a biomecânica necessária para o esporte. Isso significa que o profissional deve conhecer quais são os movimentos que os atletas usam com maior frequência, pois, dependendo do tipo de esporte que o cliente pratica, irá envolver diferentes grupos musculares (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Por isso é de fundamental importância que o profissional terapeuta aprenda sobre o esporte, o que é exigido do corpo e da mente do atleta, a melhor maneira de usar a massagem para proporcionar um aumento no desempenho e também em como ajudar a evitar posturas corporais compensatórias (FRITZ, 2002).

Esse estilo de massagem não é apenas utilizado para tratar uma lesão ou algum problema específico, mas também para auxiliar na preparação antes do

evento, além de ajudar a relaxar a mente, resultando em uma harmonia corporal (MASINA; STEFFLER, s.d.). Contudo, “a massagem desportiva é um termo geral que caracteriza a massagem para atletas com a utilização de técnicas terapêuticas e movimentos básicos” (BRAUN; SIMONSON, 2007, p. 414).

Algumas das finalidades desse estilo de massagem são: aliviar as tensões antes e depois das competições e treinos, contribuir para a melhora da performance do atleta, além de remover as toxinas (acidose muscular) e reduzir o risco de lesão na prática da atividade física (RIBEIRO, 2010).

O objetivo geral dessa técnica é auxiliar na flexibilidade, na recuperação da fadiga muscular e das lesões e também na melhora do desempenho do atleta. Sempre com o intuito de obter o relaxamento muscular o mais rápido possível, a fim de remover os pontos de tensão da musculatura (MASINA; STEFFLER, s.d.).

Segundo Braun e Simonson (2007, p. 414), a massagem desportiva possui diversos benefícios para os atletas:

- Redução da dor muscular.
- Alívio de espasmos musculares.
- Redução do período de recuperação.
- Melhora da propriocepção e da consciência corporal para a coordenação.
- Restauração do comprimento normal dos músculos hipertônicos em repouso.
- Rompimento das restrições faciais.
- Aumento da amplitude do movimento.
- Melhora da circulação sanguínea e linfática.
- Melhora da saúde do tecido muscular.

A massagem desportiva pode ser subdividida em algumas situações diferentes, vamos conferir a seguir.

2.1 MASSAGEM PRÉ-COMPETIÇÃO

A massagem desportiva antes de uma competição ajuda a desenvolver a capacidade de ação da musculatura, conhecida como técnica de aquecimento por alguns autores, onde a duração da massagem é em torno de 15 minutos; e para os músculos não desaquecerem, o tempo entre a massagem e a realização da prova não deve ultrapassar dez minutos (GONÇALVES, 2006).

A massagem antes da competição possui efeitos estimulantes e deve ser rítmica, superficial, de ritmo rápido, com duração de dez a 15 minutos, é um coadjuvante no aquecimento físico. Essa massagem pré-evento tem o intuito de fazer com que o atleta sinta que seu corpo está perfeito fisicamente. Neste momento, são contraindicados movimentos de fricção, profundos ou pesados, deve ser uma massagem em que o atleta não sinta dor (FRITZ, 2002).

Os movimentos de massagem utilizados com maior frequência para esse estilo de massagem englobam a compressão rítmica, a fricção superficial, o amassamento, a percussão, a vibração, alongamento e os movimentos articulares a fim de proporcionar o aumento da flexibilidade do tecido (BRAUN; SIMONSON, 2007).



Os movimentos de alongamento não devem alterar o comprimento da musculatura e nem da fâscia, porque a percepção sinestésica do atleta pode ser afetada.

O método de alongamento mecânico consiste em puxar o tecido conectivo para reduzir o estresse da estrutura tensionada e alongar as áreas de encurtamento conectivo (FRITZ, 2002). Entretanto, antes de iniciar qualquer tipo de alongamento, é necessário colocar o músculo em extensão, senão os músculos da área podem desenvolver espasmos protetores, porque o alongamento, muitas vezes, vai para as barreiras patológicas formadas pelas mudanças do tecido conectivo (FRITZ, 2002).

Essa massagem apresenta efeitos psicológicos para os atletas. É um bom momento de o profissional reforçar mensagens de otimismo e para acalmar o nervosismo com relação ao medo de lesões e sobre os adversários (MASINA; STEFFLER, s.d.).

2.2 MASSAGEM PÓS-COMPETIÇÃO

Após a realização da prova, a massagem faz com que o músculo esgotado se recupere mais rapidamente do esforço (GONÇALVES, 2006). Essa massagem tem como finalidade eliminar os resíduos do organismo, permitindo que as funções do corpo voltem ao normal (MASINA; STEFFLER, s.d.).

Nesta etapa, o profissional deve aplicar movimentos calmantes e desintoxicantes, com a finalidade de reduzir a tensão muscular, diminuir o edema e reduzir o tempo de recuperação (FRITZ, 2002).

Os movimentos de massagem empregados após a execução da atividade são, preferencialmente, os de deslizamento, pois esse movimento ajuda na eliminação de toxinas e na devolução do oxigênio e dos nutrientes para a musculatura. Entretanto, movimentos com compressão suave e movimentos articulares também podem ser incluídos nesse tipo de massagem (CASSAR, 2001).



Se faz necessário que o profissional fique atento para qualquer alteração, como inchaço, que pode indicar uma entorse, uma distensão ou fratura de compressão. Caso notar alguma alteração, deve encaminhar o atleta para sala médica e então ele ser submetido a uma avaliação imediata e, ainda, se preciso, realizar exames para confirmação do caso.

Não é aconselhável que a massagem seja aplicada logo após a atividade esportiva, já que os vasos sanguíneos se encontram repletos de sangue após os exercícios e, se realizada a massagem, poderão ocorrer danos. Por esse motivo, recomenda-se esperar no mínimo 30 minutos para iniciar a técnica (CASSAR, 2001).

O objetivo dessa massagem é estimular a circulação no interior dos músculos e estruturas adjacentes, reduzir a tensão, a congestão e a sensibilidade muscular e, ainda, restaurar a flexibilidade e, quando preciso, aliviar as câibras (BRAUN; SIMONSON, 2007).



Câibras são comuns, durante ou logo após o exercício. Elas podem ser aliviadas por meio de massagem com gelo, que irá reduzir os impulsos nervosos e a atividade celular da musculatura. Movimentos com compressão ou massagem direta também são indicados.

A sessão com essa massagem possui um ritmo mais calmo, com duração em torno de 15 a 20 minutos, proporcionando um relaxamento e um alívio geral para a exaustão.

2.3 MASSAGEM RESTAURADORA

A massagem desportiva também é usada para o tratamento de lesões de pouca a moderada importância durante o período de reabilitação, alguns autores denominam como massagem curativa. Os músculos, os ligamentos e os tendões podem ser tratados até um ou dois dias após a lesão, embora isso dependa da gravidade do problema. Por isso, em alguns casos é necessário que o profissional atue em conjunto com um profissional terapeuta esportivo (FRITZ, 2002; CASSAR, 2001).

O objetivo dessa técnica é estimular a circulação e restaurar o comprimento de repouso do músculo, uma vez que durante a atividade esportiva alguns músculos são contraídos constantemente, sendo necessário executar diversos alongamentos na musculatura (BRAUN; SIMONSON, 2007).

As técnicas de manobras empregadas nesse caso possuem o objetivo de aliviar a dor, reduzir a pressão no interior dos tecidos e remover as substâncias que promovem a inflamação no local. Mediante isso, as manobras de deslizamento são as mais utilizadas, já que visam aumentar os nutrientes e reparar o material do tecido lesado, assim ajudam a promover a cura. As manobras de massagem de amassamento e de compressão também são empregadas com o propósito de aliviar a tensão e soltar os tecidos, assim como as articulações associadas (CASSAR, 2001).

3 MASSAGEM MODELADORA

A massagem modeladora é uma das técnicas da massagem estética, que auxilia na redução de medidas, na eliminação de líquidos através da aceleração do metabolismo, ou seja, auxilia os tratamentos estéticos em geral.

Considerada uma técnica de massagem que permite esculpir/remodelar o corpo em pontos nos quais a gordura localizada se concentra. Simplificando, é uma técnica de massagem que pode contribuir para a melhora da imagem corporal e para a redução da gordura subcutânea (TACANI et al., 2010).

A massagem modeladora é derivada da massagem clássica, porém, com maior pressão, ritmo e velocidade mais intensos. É considerada uma das técnicas que emprega maior pressão nos movimentos (PEREIRA, 2013).



Por mais que a massagem modeladora requeira a aplicação de manobras rápidas e intensas, jamais o profissional pode causar equimoses ou hematomas no seu paciente! Caso ocorrer alguma sequela, isso indica que o procedimento foi executado de forma errada, com muita pressão na área tratada, indo contra os princípios da técnica.

Dentre as manobras básicas mais utilizadas nessa técnica de massagem, destacam-se o *effleurage* (deslizamento), *pétrissage* (amassamento) e *tapotement* (percussão), sendo que a fricção, o rolamento, pinçamento e a vibração também podem ser empregados (PEREIRA, 2013).

Contudo, esse estilo de massagem utiliza movimentos de amassamento, deslizamento e percussão com movimentos firmes, rápidos, intensos e vigorosos sobre a pele. É uma técnica que permite esculpir nádegas, coxas, braços, cintura e abdômen, pontos nos quais a gordura localizada e a celulite se concentram. Em outras palavras, trata de manter a saúde e embelezamento das formas corporais (MASINA; STEFFLER, s.d.; RIBEIRO, 2010).

O objetivo dessa massagem estética é auxiliar na modelagem corporal por meio da mobilização intensa dos tecidos profundos, no caso adiposo e muscular. Devido a essa razão, a massagem modeladora é realizada somente nas regiões como braços, coxas, abdômen, joelhos e glúteos (PEREIRA, 2013).

Apesar de a massagem manual modeladora ter a finalidade de reduzir medidas e de melhorar o aspecto e aparência da área aplicada, isso NÃO quer dizer que essa técnica possui a capacidade de eliminar a gordura dos adipócitos, visa somente a redução de medidas através do remodelamento das células de gordura.



É IMPOSSÍVEL eliminar o tecido adiposo utilizando apenas técnicas de massagem!

Esse estilo de massagem visa melhorar a circulação sanguínea, acelerar o metabolismo e as respostas neuromusculares, contribui para a redução de medidas e, conseqüentemente, melhora a aparência da pele, faz a harmonização dos contornos corporais, estimula as funções viscerais, além de melhorar a ansiedade, resultando assim numa melhora da qualidade de vida e da autoestima pessoal (TACANI et al., 2010).

Como a massagem modeladora estimula a circulação local, faz vasodilatação e melhora a microcirculação dos capilares sanguíneos, ela também favorece a permeação de ativos, e se associada a ativos cosméticos, resulta em bons efeitos para lipodistrofia localizada e para fibroedema geloide.

Alguns autores afirmam que a massagem modeladora também atua sobre o sistema linfático, auxiliando na eliminação da retenção de líquido, porém há controvérsias, pois a pressão exercida pela massagem modeladora pode romper os vasos linfáticos.

Outro benefício da massagem modeladora é a melhora da oxigenação sobre os tecidos e também a melhora do tônus muscular, que ocorre mediante os estímulos e sobre a mobilização da musculatura. Para realizar essa mobilização do tecido, o profissional deve utilizar uma manobra específica, chamada de *tapping* por deslizamento.



Existem vários tipos de *tapping*, por exemplo, *tapping* por percussão palmar, porém na massagem modeladora o movimento utilizado é o *tapping* de deslizamento.

Com o intuito de realizar o *tapping* por deslizamento, o terapeuta deve deslizar as mãos sobre um músculo específico, utilizando um pouco de força, dessa forma, a musculatura local e também o grupo muscular serão ativados, deixando-os mais firmes e elásticos, melhorando, conseqüentemente, a nutrição e o desenvolvimento dessa musculatura.

FIGURA 25 - TAPPING POR DESLIZAMENTO



FONTE: Kavanagh (2010, p. 232)

A massagem modeladora também é capaz de atuar sobre a eliminação das células mortas, além de desobstruir os poros, dado que os poros são importantes para a liberação natural das substâncias da pele, com isso a aparência da pele torna-se mais saudável e hidratada (TACANI et al., 2010).

A massagem manual modeladora, por exercer pressão mecânica, sobretudo no tecido adiposo, proporciona aumento do calor local, hiperemia, ativa as células adiposas, gerando um maior gasto energético (CASSAR, 2001).

Segundo Borges (2006), o propósito da massagem modeladora empregada nos tratamentos estéticos é a redução de medidas, sendo que as manobras utilizadas

melhoram a nutrição e a oxigenação dos tecidos, auxiliam na eliminação de toxinas e na remoção de catabólicos, contribuem na mobilização e na fluidificação da gordura, além de promoverem hiperemia cutânea local.

A massagem modeladora produz efeitos fisiológicos em diversos sistemas do organismo, tal como efeitos circulatórios, neuromusculares, reflexos e metabólicos. Os efeitos circulatórios estão relacionados ao aumento do fluxo e velocidade sanguínea, neuromuscular, pois a massagem possui efeito sedativo e analgésico, reflexos devido ao aumento da atividade simpática, da pressão sanguínea, da frequência cardíaca, da atividade glandular sudorípara, de temperatura de pele e corporal e diminuição de frequência respiratória e, por último, efeito metabólico que está correlacionado à diurese (GUIRRO; GUIRRO, 2004).

Na concepção de Masina e Steffler (s.d., p. 1-2), a ação da massagem estética relaciona a cada um dos sistemas beneficiados pela técnica:

- **SOBRE O TECIDO TEGUMENTAR:** Mediante a troca de líquidos (arterial/ intersticial/ intracelular/ linfático ou venoso) temos a revitalização dos tecidos por desintoxicação e nutrição dos mesmos.
- **SOBRE O TECIDO ADIPOSEO:** O favorecimento da troca de líquidos implicará na melhora da circulação periférica que dá condições aos adipócitos, em especial os superficiais, de 'manterem' sua carga, impedindo a sedimentação que dá origem à celulite.
- **SOBRE O TECIDO MUSCULAR:** A massagem desintoxica a musculatura pelo retorno venoso e linfático, nutre e, dependendo das manobras utilizadas, pode tonificá-la.
- **SOBRE A CIRCULAÇÃO:** Quando se realiza manobras centrípetas, direcionadas aos gânglios linfáticos indicados conforme a região tratada, a massagem auxilia o melhor retorno linfático e reabsorção da linfa do meio intersticial, havendo uma diminuição do inchaço local. Por consequência, diminui medidas e atenua a celulite.

Ainda de acordo com Guirro e Guirro (2004), a massagem modeladora é uma técnica que exerce efeito mecânico local decorrente da ação direta da pressão exercida no segmento massageado, assim como uma ação reflexa, indireta, por liberação local de substâncias vasoativas. Além do mais, também apresenta um efeito reflexo sobre o sistema nervoso, pois estimula a liberação de hormônios e de outras substâncias químicas do corpo.

E, por último, de acordo com os estudos de Tacani et al. (2010), esse estilo de massagem apresenta uma ação termogênica, desintoxicante, enzimática, lipolítica, ortomolecular, reorganizadora, vasodilatadora e linfocinética. Além disso, tem ação prolongada, agindo por até 48 horas no organismo, após sua aplicação e ação não cumulativa, também estimula a microcirculação local e o retorno venoso; desintoxica tecidos, acelerando a eliminação de toxinas; aumenta a produção de ATP, com recuperação normal de eliminação de toxinas; aumenta o transporte de aminoácidos e da síntese de proteínas com o aumento da tonificação muscular; aumenta a circulação nos plexos vasculares com aumento da captação de oxigênio local; auxilia na normalização do metabolismo e promove regeneração celular.

Nessa técnica de massagem pode-se usar lubrificantes com algum tipo de princípio ativo, por exemplo, substâncias hiperemiantes como nicotinato, crioterápicos (cânfora, mentol e salicilato de metila) e lipolíticas como cafeína, fosfatidilcolina, L-carnitina, entre outros. Caso a técnica seja aplicada com a associação de cosméticos, os efeitos da massagem corporal são intensificados (RIBEIRO, 2010).

A massagem estética possui um resultado significativo quando empregada adequadamente, uma vez que contribui para os tratamentos estéticos em geral, reduzindo medidas e acelerando o metabolismo, sendo uma alternativa de protocolo não cirúrgico ou não invasivo (OLIVEIRA; MEIJA, s.d.).

A massagem modeladora ainda pode ser realizada com alguns componentes, como o bambu e o rolo de massagem. A massagem modeladora associada ao bambu tem o objetivo de atuar como um prolongamento dos dedos e das mãos, essa técnica também pode ser encontrada na literatura como bambuterapia.

FIGURA 26 - MASSAGEM COM BAMBU



FONTE: Disponível em: <<http://www.eliminarcelulite.com.br/drenagem-com-bambu-para-celulite/>>. Acesso em: 25 fev. 2017.

Já em relação à modeladora associada ao rolo de massagem, além de atuar como um prolongamento dos dedos e das mãos, é uma alternativa para diminuir o cansaço físico do profissional ao realizar as manobras de massagem manual modeladora. Essa técnica também pode ser chamada de massagem turbinada, a diferença entre uma denominação e outra é apenas o rolinho de massagem, que é composto por pequenas ventosas ao redor de um cabo de madeira

FIGURA 27 - ROLO DE MASSAGEM



FONTE: Disponível em: <<http://beijodaglai.com.br/dica-da-glai-e-massagem-estetica-saiba-como-fazer-em-casa-e-conheca-a-massagem-turbinada/>>. Acesso em: 25 fev. 2017.

A massagem não deve ser utilizada como recurso único na estética, pois sabe-se que as disfunções estéticas são multifatoriais, portanto, o profissional deve saber elaborar um protocolo adequado para cada situação, orientando o paciente quanto aos cuidados com a alimentação, prática de atividade física, consumo de água, e, se necessário, encaminhar para outros profissionais da saúde, como nutricionistas, educadores físicos e médicos, visando sempre o melhor resultado e benefício ao seu cliente (OLIVEIRA; MEIJA, s.d.).

Em síntese, as diferentes modalidades de massagem possuem características semelhantes, pois em todas as técnicas buscam o contato com a pele a fim de estimular os receptores sensoriais e seus efeitos fisiológicos (FRITZ, 2002).

Nesta unidade, você, acadêmico, teve a oportunidade de aprender as diferentes técnicas da massagem ocidental. Através da prática você irá desenvolver suas habilidades, as quais evoluirão com o treinamento e com a experiência, pois um profissional bem treinado modifica a intensidade e o método para melhor tratar as necessidades do cliente. As técnicas e manipulações que aprendemos podem ser combinadas para produzir um número infinito de aplicações de massagem. Por isso pratique, pratique e pratique, o aprendizado é contínuo, e quando estiver praticando, solicite a opinião do seu cliente, sobre como ele está se sentindo, quais os efeitos, assim você saberá quais os aspectos que ainda precisam ser aprimorados.

LEITURA COMPLEMENTAR

BENEFÍCIOS DA MASSOTERAPIA NOS NÍVEIS DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO

RESUMO: O objetivo deste trabalho foi analisar os benefícios da massoterapia nos níveis de cortisol salivar e sua influência no estresse e ansiedade de atleta de alto rendimento. Foi atendido um atleta da modalidade de atletismo adulto. O atleta recebeu massoterapia uma vez por semana no período de um mês, totalizando quatro sessões. Os atendimentos aconteceram na clínica-escola de estética do Centro Universitário de Maringá – Unicesumar –, com sessões de massagem relaxante e shiatsu, com duração de aproximadamente uma hora. O procedimento para coleta de dados foi através de cortisol salivar, questionário de ansiedade pré-competitiva SCAT (MARTENS et al., 1990) e Inventário de estresse de Lipp (1994), coletados no início e final dos quatro atendimentos, em ambiente de competição. Quanto à avaliação dos níveis de cortisol, houve um aumento. Quanto à ansiedade e estresse percebido, houve melhora na comparação do antes e depois.

Palavras-chave: Cortisol salivar. Estresse pré-competitivo. Massoterapia. Shiatsu.

1 INTRODUÇÃO

Dentre os diversos aspectos inseridos no meio ambiente do atleta de alto rendimento, está o estresse competitivo, onde tais indivíduos, imbuídos por conteúdos como a necessidade da vitória, podem ser acometidos por vários desequilíbrios afetivos, como a ansiedade, a pressão e o medo. A exposição a consecutivas experiências ansiosas pode trazer ao atleta muitas mudanças fisiológicas, como o estreitamento da atenção, aumento do consumo de energia, aumento da adrenalina, o que interfere negativamente no desempenho global do atleta (MARTINS, 1996 apud FIGUEIREDO, 2000).

Diante de fatores estressantes, o comportamento fisiológico determinante é a liberação contínua de cortisol pelas glândulas suprarrenais (BAUER, 2002). Como inibe a síntese e promove a degradação proteica, diminui a massa muscular e a matriz conjuntiva (SARAIVA; FORTUNADO; GAVINA, 2005). Ainda, a segregação de cortisol pelo córtex adrenal aumenta a rapidez nos processos anti-inflamatórios.

A massoterapia é um recurso que acompanha há muito tempo as práticas esportivas, e que tem seu valor quanto à prevenção e tratamento das dores provocadas pelo treinamento intenso, além da flexibilidade muscular (BRUM; ALONSO; BRECH, 2009).

O objetivo deste estudo de caso buscou analisar as influências nos níveis de cortisol salivar, estresse e ansiedade em um atleta de alto rendimento após a intervenção da massagem relaxante.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Inicialmente, foi realizado contato com a equipe de atletismo de Maringá para solicitação de um indivíduo disponível para constituir a amostra da pesquisa através de termo de consentimento livre esclarecido do sujeito.

O atleta selecionado, 20 anos de idade, praticante da modalidade de atletismo, recebeu atendimentos de massagem no período de um mês, totalizando quatro sessões, uma vez por semana, com sessões que tiveram duração de aproximadamente uma hora.

Para a coleta de dados, primeiramente conter-se-á com a análise do nível de cortisol para investigação de estresse pré-competitivo. Estes dados foram conseguidos através da coleta de cortisol salivar em ambiente de competição. A coleta foi realizada uma hora antes da partida ou prova. A amostra da saliva então ficou armazenada em ambiente refrigerado até serem levados para o laboratório (CORBETT et al., 2008).

Para diagnosticar o nível de ansiedade, foi utilizado o questionário SCAT A (Sport Competition Anxiety Test). Baseado nos estudos de Spielberger (1972) e Martens (1977), os quais desenvolveram a teoria da ansiedade-traço competitiva, que seria a predisposição de perceber situações competitivas como ameaçadoras, representando um indicativo de como um atleta reagiria.

O teste SCAT utilizado é composto por 15 questões objetivas sobre como um indivíduo se sente dentro de uma dada situação (MARTENS et al., 1990). Estas 15 questões estão distribuídas em: oito itens de ativação, dois itens de desativação e cinco itens que possuem efeito placebo e não são contados. Para avaliar esses itens, neste teste utiliza-se a seguinte categoria de escalas: raramente; às vezes; frequentemente. A pontuação é dada de 1 a 3 para os itens de ativação e de 3 a 1 para os de desativação. O escore total deste teste varia de 10 (baixa ansiedade) a 30 (alta ansiedade).

A pesquisa também contou com a utilização do “Inventário de Sintomas de Stress” – ISS – (LIPP; GUEVARA, 1994) para a análise do estado emocional de atletas. Ele permite um diagnóstico que avalia se a pessoa tem estresse, em qual fase se encontra e se o estresse se manifesta por meio de sintomatologia na área física ou psicológica.

O ISSL apresenta três quadros que contêm sintomas físicos e psicológicos de cada fase do estresse. O quadro 1, com sintomas relativos à 1ª fase do estresse, a de alarme. O quadro 2, com sintomas de resistência. E a 3ª fase, de exaustão, o organismo encontra-se extenuado pelo excesso de atividades e pelo alto consumo de energia, esta fase é apontada quando resultam em um valor maior que oito.

Todas as coletas foram realizadas no período anterior e posterior à intervenção de massoterapia e sempre no ambiente de competição do atleta.

As massagens foram realizadas na clínica-escola de estética do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR. A massagem relaxante consiste em movimentos da massagem clássica, com sequência adotada por Lidell (2002). Esta massagem visa massagear o corpo todo, com movimentos largos e longos, e ritmo compassado. A massagem foi associada ao shiatsu, técnica de origem japonesa que tem como características a massagem através de pressão digital, manual e articular em pontos específicos do corpo (JAHARA-PRADIPTO,1986).

Os resultados foram analisados a partir da comparação entre os resultados anteriores ao tratamento e os resultados posteriores.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra do presente estudo foi constituída a partir de um atleta do sexo masculino da modalidade de atletismo adulto alto rendimento. Que foi submetido a cortisol salivar, ansiedade SCAT (Tabela 1) e Inventário de Sintoma de Stress (Tabela 2) antes e após a intervenção contínua de massagem relaxante e em ambiente de competição.

Tabela 1 - Cortisol salivar e SCAT (Sport Competition Anxiety Test)

VARIÁVEIS	ANTES	DEPOIS
Cortisol	0,77 mgg/dL	0,84 mgg/dL
SCAT	21	16

Legenda: Cortisol do antes foi colhido pela manhã e por ser >69mgg/dl foi considerado acima do normal. O cortisol do depois foi colhido no período da noite e >43mgg/dL. SCAT superior a 15 corresponde à média ansiedade e >17 média-baixa.

Quanto ao nível de cortisol, o que pode ser observado nas duas coletas é que o indivíduo demonstrou níveis altos de hormônio circulante quando comparados aos níveis esperados para seu grupo. Isto possibilita a interpretação de que o mesmo pode sofrer de estresse crônico.

Tabela 2 - Do "Inventário de Sintomas de Stress" – ISS –

	ANTES	DEPOIS
Q1	5	2
Q2	0	2
Q3	0	0

Legenda: Q1 representa a fase de alarme, Q2 representa a fase de resistência e Q3 a fase de exaustão.

Fonte: (LIPP; GUEVARA, 1994).

Quando comparados aos níveis de cortisol encontrados no período antes e depois dos atendimentos de massoterapia, não houve diminuição do hormônio, mas sim um aumento. Tal aumento se torna ainda mais importante quando é levado em consideração o período de coleta, pois sendo no período da tarde, as taxas do cortisol esperado deveriam ser bem menores.

Mediante os resultados expostos, verifica-se que a intervenção foi ineficiente para a diminuição deste hormônio. Estudo realizado por Leivadi (1999) aponta uma diminuição significativa dos níveis de cortisol em dançarinos que receberam sessões de massagem, resultado este não alcançado pelo grupo controle. No entanto, a metodologia deste estudo contou com duas sessões semanais, ocorridas num período de cinco semanas, com a sessão com duração de 30 minutos. Estes resultados sugerem que a massagem necessita de um maior número de sessões por semana ou até mesmo um período maior de intervenção.

Na avaliação da ansiedade pré-competitiva, a análise demonstrou diminuição dos valores apresentados após a intervenção, que passou de ansiedade com nível médio para baixa-média. Este resultado também foi encontrado no estudo de Petry (2012), que analisou estresse e ansiedade em oito mulheres ao realizarem uma corrida importante, e quatro delas receberam massagem de 15 minutos antes da competição e tiveram melhora na ansiedade e estresse quando comparadas aos resultados encontrados nos sujeitos que não receberam a massagem.

Sobre a avaliação de estresse, o atleta não apresentou sinais em nenhuma das fases avaliadas, e ainda obteve melhora quanto ao estresse na fase de alerta. Na fase de resistência houve um aumento, porém, sem alterar seu estado. O fato a ser levantado em consideração sobre estes valores é a comparação entre o estresse percebido e os níveis do marcador biológico deste estado psicofísico, onde, ao ser avaliado através do questionário, o indivíduo não apresentou estresse. No entanto, os dados laboratoriais demonstram um nível de cortisol elevado, sugerindo o acometimento.

A limitação no trabalho se vinculou ao número restrito de sessões, sugerindo que novos estudos sejam realizados por um número maior de intervenção de massagem, com outras modalidades esportivas e com um número maior de sujeitos. Outro fator importante é estudar a relação entre os dados do cortisol salivar e questionários de estresse e ansiedade para que se tenha uma abrangência maior nos resultados.

4 CONCLUSÃO

A intervenção da massagem não obteve resultados quanto ao nível de cortisol salivar no atleta de alto rendimento de atletismo, porém, quanto ao estresse analisado por questionário, indica que não há indícios de estresse percebido pelo indivíduo; e sobre a ansiedade, obteve melhoras após as massagens. Sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas com números maiores de intervenção, número maior de atletas e estudos que relacionem os dados do cortisol salivar e questionários de estresse e ansiedade.

FONTE: Disponível em: <http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/epcc2013/oit_mostra/Juliana_Barreiros_de_Albuquerque.pdf> Acesso em: 24 fev. 2017.

RESUMO DO TÓPICO 3

Neste tópico, você aprendeu que:

- A massagem desportiva é especialmente indicada para pessoas que praticam exercícios físicos e também para atletas que praticam qualquer tipo de esporte.
- Caracterizada por aplicar uma massagem profunda em conjunto com manobras de deslizamentos, fricções e amassamentos com movimentação de toda a massa muscular.
- É importante que o profissional conheça a biomecânica necessária para o esporte, ou seja, quais os movimentos que os atletas usam com maior frequência.
- O objetivo geral da massagem desportiva é auxiliar na flexibilidade, na recuperação da fadiga muscular e lesões e também na melhora do desempenho do atleta.
- Pode ser realizada antes do treino, no meio de uma competição, após finalizar uma prova. Cada massagem visa um efeito diferente.
- A massagem desportiva antes de uma competição ajuda a desenvolver a capacidade de ação da musculatura, possui efeitos estimulantes e deve ser rítmica, superficial, de ritmo rápido, com duração de dez a 15 minutos, auxilia no aquecimento da musculatura.
- A massagem desportiva, após o exercício físico, tem como finalidade eliminar os resíduos do organismo, permitindo que o músculo esgotado se recupere mais rápido do esforço; o profissional deve aplicar movimentos calmantes e desintoxicantes.
- O profissional deve cuidar com relação a qualquer alteração física que o paciente possa vir a ter após realizar uma atividade.
- A massagem restauradora tem o objetivo de estimular a circulação e restaurar o comprimento de repouso do músculo, sendo extremamente necessário executar diversos alongamentos na musculatura.
- A massagem modeladora é uma técnica que contribui para a melhora da imagem corporal, para a redução da gordura subcutânea, para a eliminação de líquidos através da aceleração do metabolismo, sendo uma excelente técnica que auxilia nos tratamentos estéticos em geral.

- As manobras utilizadas na massagem modeladora são: effleurage (deslizamento), pétrissage (amassamento) e tapotement (percussão), sendo que a fricção, o rolamento, pinçamento e a vibração também podem ser empregados.
- A massagem modeladora pode ser indicada tanto para o tratamento de gordura localizada quanto para celulite.
- A massagem modeladora pode ter auxílio do bambu e do rolo de massagem, que auxiliam o profissional no cansaço físico.



Caro acadêmico! Para fixar melhor o conteúdo estudado, vamos exercitar um pouco. Leia as questões a seguir e responda-as em seu caderno de estudos. Bom trabalho!

- 1 A massagem modeladora trata-se de uma técnica que utiliza movimentos rápidos e intensos sobre a pele, usando pressão por meio de manobras de amassamento e deslizamento. Explique por que a massagem modeladora não deve deixar equimoses ou hematomas em seu paciente.

- 2 A massagem terapêutica específica para atletas, normalmente, conhecida como massagem desportiva, define-se como uma forma criteriosa e intuitiva de aplicação de massagem, movimento e alongamento para indivíduos fisicamente ativos. Sobre a massagem desportiva, assinale a alternativa que melhor a corresponde:
 - a) () Caracteriza-se pela massagem redutora, restauradora e pela massagem de reparação.
 - b) () Caracteriza-se pela massagem reparadora, modeladora e pela técnica de massagem relaxante.
 - c) () Caracteriza-se pela massagem pré-evento, pós-competição e pela massagem curativa.
 - d) () Caracteriza-se pela massagem terapêutica, relaxante e pela massagem manual linfática.
 - e) () Caracteriza-se pela massagem de alongamento, pós-competição e pela massagem turbinada.

- 3 Independentemente da manobra empregada na massagem modeladora, sempre se faz uso de cremes específicos para o corpo e que tenham princípios ativos de acordo com a necessidade de cada cliente, por exemplo, pode-se utilizar cremes que estimulam a circulação, lipolíticos, entre outros. Sobre os movimentos e manobras aplicados na massagem modeladora, analise as sentenças a seguir:
 - I – Deve-se aplicar uma intensidade de pressão leve, porém o ritmo e a velocidade intensa.
 - II – Nessa técnica utilizam-se manobras rápidas e firmes, com o intuito de mobilizar o tecido até gerar hematomas.
 - III – Pode-se utilizar movimentos de fricção, rolamento, pinçamento e vibração para empregar essa técnica.
 - IV – As manobras mais utilizadas na massagem modeladora manual são: o deslizamento, o amassamento e o *tapotement*.

Agora, assinale a alternativa que corresponde à sentença correta:

- a) () As sentenças I e III estão corretas.
- b) () As sentenças III e IV estão corretas.
- c) () As sentenças II e IV estão corretas.
- d) () As sentenças I e II estão corretas.

MASSAGEM ESPECIALIZADA

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

A partir desta unidade você será capaz de:

- usar técnicas de massagem para condições específicas;
- conhecer a técnica e os benefícios da massagem na gravidez;
- conhecer a técnica e os benefícios da massagem em idosos;
- compreender a técnica de massagem em bebês;
- compreender a técnica de massagem facial.

PLANO DE ESTUDOS

Esta unidade está dividida em três tópicos. Ao final de cada um deles você encontrará autoatividades que lhe darão uma maior compreensão dos temas abordados.

TÓPICO 1 – TÉCNICAS DE MASSAGEM NA GRAVIDEZ, PÓS-PARTO E EM BEBÊS

TÓPICO 2 – MASSAGEM EM IDOSOS

TÓPICO 3 – TÉCNICAS DE MASSAGEM FACIAL E CAPILAR

TÉCNICAS DE MASSAGEM NA GRAVIDEZ, PÓS- PARTO E EM BEBÊS

1 INTRODUÇÃO

As manobras básicas de massagem apresentadas na unidade anterior são suficientes para aplicar qualquer tipo de massagem, sendo que essas manobras podem ter alterações em situações especiais, como massagem na gravidez, pós-parto, em idosos ou em bebês. A diferença está basicamente na maneira como o tratamento é feito.

No entanto, algumas técnicas de massagem requerem um maior conhecimento e cautela. Não basta o profissional saber apenas as contraindicações específicas, é necessário averiguar cada caso. As necessidades específicas de cada população, na maioria das vezes, demandam algumas modificações na massagem, mas isso não impede ninguém de receber seus benefícios. Abordaremos as diferentes massagens com as quais um indivíduo possa se beneficiar.

Vamos iniciar nossos estudos?

2 MASSAGEM NA GRAVIDEZ

Existem muitas controvérsias para realização da massagem na gravidez. Alguns não recomendam massagem no primeiro trimestre de gestação, outros sugerem que a massagem suave é benéfica e apropriada neste período. Em geral, mulheres saudáveis com gravidez de baixo risco podem receber os benefícios da massagem a partir do segundo trimestre da gestação até no período pós-parto. No entanto, é imprescindível uma autorização médica para a gestante se submeter à sessão de massagem.

A gravidez é dividida em três fases distintas: o primeiro trimestre, que corresponde a 14 semanas, o segundo trimestre, da 14ª até a 28ª semana, e o terceiro trimestre, da 28ª até a 40ª semana de gestação. Em cada estágio da gestação a mulher passa por grandes mudanças físicas e emocionais (FRITZ, 2002).

Os primeiros três meses da gravidez correspondem a um período crítico para o desenvolvimento do feto, porém nem sempre as mulheres têm consciência da gravidez no primeiro ou no segundo mês, sendo que é um tanto provável descobrir a gravidez neste período (BRAUN; SIMONSON, 2007).

É provável que no primeiro trimestre a mulher tenha oscilações de humor, devido às mudanças hormonais, e também são frequentes enjoos matinais ou vômitos, devido ao desenvolvimento do bebê (FRITZ, 2002).

A partir do momento em que o profissional tomar conhecimento da gravidez, é melhor suspender a realização da massagem nesse período, a fim de evitar qualquer possível complicação, já que é um período muito delicado e de grandes mudanças, tanto hormonais quanto fisiológicas, no corpo da gestante (CASSAR, 2001).

Conforme a gravidez for avançando, pode-se iniciar algumas manobras de massagem a partir do terceiro mês de gestação, desde que seja autorizada pelo médico que está acompanhando a gestante e que seja uma mulher saudável (KAVANAGH, 2010).

As gestantes podem se beneficiar e gozar da massagem a partir do segundo trimestre até o parto, uma vez que o aumento de peso e o desequilíbrio postural podem causar dor considerável nos tecidos moles, principalmente na região lombar, no quadril e nos membros inferiores (CLAY; POUNDS, 2008).

Esses desequilíbrios de postura fazem com que os músculos das costas (trapézio, romboides, grande dorsal) e do pescoço (platisma) suportem muita tensão e passam a apresentar fadiga, gerando pontos de tensão ou nódulos. Na verdade, a grande maioria dos músculos envolvidos na postura fica submetida a estresse físico (CASSAR, 2001).

Em razão dessas modificações posturais, do crescimento do útero, do aumento do peso e das mamas, a gestante adapta sua postura, fazendo com que ocorra o deslocamento do centro de gravidade para cima e para frente, acentuando assim a lordose lombar e modificando a base de apoio, o que causa mecanismos compensatórios, levando a distúrbios musculoesqueléticos, dor e desconforto nas atividades diárias (TREVISAN et al., 2011). No segundo trimestre de gestação também é muito comum que ocorra insônia e se estenda os enjoos matinais ou vômitos do primeiro trimestre. A massagem realizada com movimentos leves, nesse período, pode aliviar a indigestão e a insônia (KAVANAGH, 2010).

É também no segundo trimestre que a gestante começa a apresentar e a sentir os movimentos do bebê. E com esse crescimento, as costelas da mãe começam a se separar e os órgãos vão sendo empurrados lateralmente. O tecido conjuntivo começa a permitir que a pele se “estenda” e, às vezes, resulta em algumas disfunções, como: estrias, falta de ar, hemorroidas, azia, varizes, edema, entre outros (BRAUN; SIMONSON, 2007). Durante esse período deve-se evitar movimentos com excesso de alongamento e deve ser evitada massagem na região abdominal, exceto para realização de movimentos muito superficiais com o intuito de aplicação de cremes ou loções (FRITZ, 2002; CASSAR, 2001).



de alongá-lo.

O alongamento é um método mecânico que tensiona o tecido conectivo a fim

O posicionamento nessa fase depende do tamanho da cliente e do tamanho do bebê, às vezes há a necessidade de um posicionamento especial e também do uso de apoio. Conforme estiver a sensibilidade da mama e do crescimento do útero, não é indicada a posição em decúbito ventral (BRAUN; SIMONSON, 2007).

A partir do terceiro trimestre, o bebê cresce consideravelmente, passa a pesar em média de dois a quatro quilos, e a mãe aumenta visivelmente de tamanho. Mudanças de postura e movimento dos órgãos internos podem causar ainda mais desconfortos, o diafragma fica comprimido e incômodos na região torácica são comuns (KAVANAGH, 2010; FRITZ, 2002).

Conforme a gravidez avança, o bebê em crescimento pressiona e restringe o diafragma. Por isso, as mulheres grávidas respiram com maior rapidez e mais profundamente, inalando mais ar de cada vez, aumentando o consumo de oxigênio, o que conseqüentemente resulta em esgotamento, cansaço e sonolência (GONÇALVES, 2006). Cãibras musculares, incontinência urinária, desconforto pélvico e no sacro ilíaco, indigestão, estresse, insônia e preocupação são queixas normais nesse último trimestre da gestação (BRAUN; SIMONSON, 2007).

A massagem é utilizada nesse período para aliviar a dor na lombar e no ciático, que estão associados à tensão dos músculos lombares inferiores. Manobras de deslizamentos com a palma da mão ou com os dedos são aplicadas ao redor da coluna, desde a região torácica até o sacro. À medida que a massagem for para a região torácica e para os ombros e pescoço, movimentos de amassamento e de deslizamento com o polegar são aplicados com o intuito de reduzir a tensão muscular (CASSAR, 2001).

Além disso, com o intuito de aliviar as cãibras, movimentos de deslizamento e amassamento devem ser aplicados com a gestante posicionada de lado ou de costas. O profissional não pode se esquecer das panturrilhas, pois elas ficam suscetíveis a ter cãibras, porque a gestante hiperestende os joelhos para contrabalançar o peso na frente (CASSAR, 2001).

A massagem também auxilia a estimulação do fluxo linfático, contribui para o conforto e ajuda a circulação. A técnica mais utilizada é a drenagem linfática manual, já que o edema é bastante acentuado nessa fase. A massagem

geral, suave, ajuda a gestante a se sentir melhor durante um período de tempo e propicia uma melhor qualidade de sono (FRITZ, 2002).

As manobras de deslizamento nos membros inferiores e das manobras realizadas na drenagem linfática auxiliam o fluxo venoso, reduzindo o acúmulo de líquido, o que favorece a diminuição do aparecimento de veias varicosas, embora não solucione para aquelas já desenvolvidas (CASSAR, 2001). No entanto, a massagem apenas promove o alívio temporário desses sintomas, já que o descanso é vital para o bem-estar da grávida e da criança, uma vez que alivia a pressão nas costas e no abdômen (GONÇALVES, 2006).

O posicionamento nesse período deve ser o mais confortável possível, com auxílio de almofadas, rolos de apoio, e, pensando no bem-estar da grávida, permita que a futura mamãe mude de posição com frequência. Geralmente a posição em decúbito lateral é a mais indicada, por ser mais fácil e mais agradável para a gestante, no entanto, posições com a cliente sentada também são indicadas e muito utilizadas para manobras na região das costas (BRAUN; SIMONSON, 2007).



Caso, durante a gravidez, surja qualquer complicação, a massagem deve ser interrompida (CASSAR, 2001).

Em contrapartida, a massagem na gravidez pode proporcionar inúmeros benefícios, pois acalma a tensão, promove o alívio do estresse, proporciona relaxamento, diminui o edema e diminui a dor em todas as fases da gestação (GONÇALVES, 2006). Ainda na concepção de Cassar (2001, p. 252):

A massagem estimula a produção de secreções glandulares, que normalizam os níveis hormonais e seus efeitos e aumentam o suprimento de nutrientes para a placenta. O maior suprimento sanguíneo melhora o funcionamento dos órgãos e isso, por sua vez, ajuda na eliminação das toxinas. Como resultado, o nível de energia é elevado. Além disso, a melhora no fluxo sanguíneo aumenta o conteúdo de hemoglobina do sangue, o que evita ou baixa a severidade da anemia e reduz ainda mais a fadiga.

Acadêmico, observe o passo a passo para a realização da massagem durante a gravidez, bem como o seu devido posicionamento.

FIGURA 28 - PASSO 1



FONTE: Kavanagh (2010, p. 186)

Passo 1 – Com a cliente deitada de lado, com apoio sob o estômago, posicione-se na lateral da mesa, voltada para a cabeceira. Inicie o contato na região lombar, de cada lado da coluna, e, fazendo effleurage com as mãos esticadas, vá deslizando até a parte de cima dos ombros, retornando para baixo pelas laterais do tronco, aplicando pressão apenas no sentido para cima. Repita de três a cinco vezes (KAVANAGH, 2010, p. 186).

FIGURA 29 – PASSO 2



FONTE: Kavanagh (2010, p. 187)

“Passo 2 – Trabalhe as costas de baixo para cima como antes, desta vez fazendo pequenos círculos com as mãos em direções opostas, até chegar ao alto dos ombros e descer pelas laterais do tronco, como antes. Repita de três a cinco vezes” (KAVANAGH, 2010, p. 187).

FIGURA 30 – PASSO 3



FONTE: Kavanagh (2010, p. 187)

Passo 3 – Deslocando-se lateralmente à mesa, trabalhando primeiro um ombro e depois o outro, coloque as duas mãos na base da escápula, deslize pelo ombro e então afaste-as voltando uma pela região da axila e outra em torno da escápula, com uma tração suave enquanto retorna à posição inicial. Repita de três a cinco vezes (KAVANAGH, 2010, p. 187).

FIGURA 31 – PASSO 4



FONTE: Kavanagh (2010, p. 187)

Passo 4 – Coloque uma mão em cada ombro da cliente e mantenha contato por cerca de trinta segundos. Com os dedos sobre a frente da base do pescoço e os polegares atrás, aperte os músculos dos ombros entre as bases de suas mãos e os dedos, trabalhando toda a extensão dos ombros para fora até o alto dos braços e volte. Repita de três a quatro vezes (KAVANAGH, 2010, p. 187).

FIGURA 32 – PASSO 5



FONTE: Kavanagh (2010, p. 187)

Passo 5 – Com as mãos sobre a frente da base do pescoço e os dedos abertos, faça *effleurage* para fora, do esterno ao limite da caixa torácica, usando as polpas dos dedos para massagear o músculo intercostal das costelas superiores. Repita três vezes antes de passar para o espaço intercostal seguinte. Trabalhe a área da parte de cima do tecido do seio para cima. Isso ajudará a abrir toda a região, que costuma parecer restringida e oprimida durante a gestação (KAVANAGH, 2010, p. 187).

A realização da massagem também pode ser feita durante o trabalho de parto. Embora algumas grávidas optem em não receber nenhum tipo de massagem durante o trabalho de parto, outras a consideram muito relaxante para aliviar a dor (CASSAR, 2001).

As diferentes manobras de massagem aplicadas na região lombar e nas nádegas ajudam a acelerar o processo de trabalho de parto e ajudam a aliviar a dor (KAVANAGH, 2010). Devido a esta circunstância, a massagem nesse momento não deve ser planejada com antecedência e sim aplicada de acordo com a necessidade da grávida. Em alguns momentos, a mulher pode preferir uma pressão mais profunda, em outros apenas manobras leves ou nenhum contato com a pele, por isso o profissional deve ficar bem atento para verificar as necessidades da sua cliente (CASSAR, 2001).

A massagem em si ajuda a grávida a relaxar o corpo e a distrair a atenção do sistema nervoso, dessa maneira consegue dispersar o foco das dores de parto. Assim, o parto acontece de uma forma mais fácil e mais rápida (FRITZ, 2002).



Para realizar esse tipo de massagem o profissional deve compreender as alterações físicas e emocionais que as gestantes sentem.

2.1 CUIDADOS DA MASSAGEM NA GRAVIDEZ

Para realização da massagem na gravidez, certas precauções devem ser tomadas e exigências especiais devem ser feitas. Independentemente do período de gestação em que a cliente estiver, o profissional deve avaliar e prestar atenção com relação a qualquer anormalidade.

A massagem é contraindicada enquanto ocorrem enjoos matinais ou vômitos. Movimentos leves e suaves na região abdominal são aceitáveis, mas o trabalho profundo pode traumatizar o útero e o feto, e não deve ser realizado (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Manobras enérgicas, com ritmo e velocidade mais intensos são desaconselhadas, pois podem lesionar a mãe e o bebê. Em outras palavras, não massageie de maneira vigorosa ou extremamente profunda, também não alongue excessivamente. Não se recomenda realizar manobras de acupressão, pontos de pressão, pois alguns estimulam a atividade uterina ou a cervical (BRAUN; SIMONSON, 2007).

A massagem relaxante e a drenagem manual linfática são as técnicas mais indicadas durante o período gestacional.

A grande maioria dos óleos essenciais pode prejudicar a gravidez. O óleo de lavanda, por exemplo, tem contraindicação em mulheres no primeiro trimestre de gravidez, entretanto é considerado um óleo eficaz em diversos problemas de saúde, por ter propriedades antidepressivas, é anti-inflamatório, antibacteriano, relaxante, sedativo, descongestionante, tonificante, antiviral, calmante (LIMA, 2016).

É necessário ter cautela ao usar óleos específicos, como alecrim, eucalipto, hissopo, tagetes, entres outros que são extremamente perigosos para gestantes (BECK; HESS; MILLER, 2011). Óleos essenciais de manjerição, camomila, sálvia, erva doce, angélica, jasmim, zimbro, hortelã e gualtéria também são contraindicados (BRAUN; SIMONSON, 2007).



Acadêmico, antes de aplicar qualquer tipo de lubrificante, procure analisar a composição, se realmente é seguro tanto para a gestante quanto para o bebê.

Não se esqueça de que para a realização da massagem durante a gravidez é necessária a autorização do médico que acompanha o pré-natal.



Existem técnicas de automassagem para controle de náuseas e vômitos na gravidez que você pode encontrar no link: <<https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/876/4/Anexo%20n.%C2%BA2.pdf>>, sendo uma ótima dica para clientes gestantes.

3 MASSAGEM PÓS-PARTO

No período de pós-parto a mulher costuma se sentir esgotada, com tensão muscular, dor no pescoço, ombros, braços, em toda a região superior das costas, devido ao esforço do parto e pelo aprendizado da amamentação. Em mulheres que se submeteram à cesariana, por ser uma recuperação mais longa, elas tendem a andar arqueadas devido à cirurgia, o que aumenta a tensão muscular, a dor e o desconforto nas costas (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Caso a dor na região lombar continue, recomenda-se realizar movimentos de deslizamento profundo com o polegar. Na hipótese de dor intensa nas costas ou ciática, a cliente pode necessitar de tratamento para desalinhamentos na região pélvica, sacral ou lombar, devendo ser encaminhada para um profissional especializado (CASSAR, 2001).

A região abdominal não deve ser alongada nesse período, os movimentos de massagem devem ser realizados em apenas uma direção, de lateral para mediana. Podem ser realizadas técnicas suaves se a constipação persistir (CASSAR, 2001).

Após o parto, a massagem, então, pode auxiliar o corpo da mãe a voltar ao normal, pode reduzir o estresse por cuidar do novo bebê e pode dar à mãe um tempo para cuidar de si mesma (FRITZ, 2002). A técnica de drenagem manual linfática e as manobras básicas da massagem favorecem o relaxamento, além de aumentar a circulação linfática e sanguínea visando a eliminação de toxinas e a redução do edema (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Do ponto de vista emocional, a massagem proporciona relaxamento para a mais nova mamãe e também auxilia a ajustar sua nova função. É extremamente importante que ocorra a redução do estresse pós-parto, pois é crucial para a estimulação da produção do leite materno (CASSAR, 2001).



Antes de aplicar qualquer tipo de técnica de massagem, o profissional deve entrar em contato com a equipe médica com o intuito de saber se não houve nenhuma complicação no parto.

4 MASSAGEM EM BEBÊS

Tanto para o bem-estar físico quanto emocional, o toque é vital para os bebês. Quanto mais o recém-nascido for tocado com amor e carinho, mais saudável será. E também é através do toque que o bebê compreende melhor as palavras, sendo considerado uma forma de comunicação (BRAUN; SIMONSON, 2007).

A massagem nos bebês promove o sono, ajuda a dormir, alivia as cólicas, acalma, minimiza a irritabilidade e ainda fortalece o sistema imunológico e fisiológico. No entanto, é preciso ter o máximo de cuidado, pois a anatomia é menor e está em desenvolvimento pleno, o toque deve ser confiante e o ambiente em que a massagem for realizada deve ser quente, isso porque a criança sente muito mais frio que uma pessoa adulta (GONÇALVES, 2006).

Além disso, essa técnica específica é capaz de estimular o crescimento e o desenvolvimento do recém-nascido, melhora o tônus muscular e, como descrito anteriormente, também auxilia na comunicação (KAVANAGH, 2010).

De acordo com Fritz (2002, p. 534), “a massagem proporciona uma abordagem lógica e organizada à estimulação sensorial, o que é importante para os bebês, porque parte de seu crescimento é aprender a classificar e organizar a estimulação sensorial”.

Geralmente, a massagem nos bebês não passa de 15 minutos, varia da paciência e da disposição do bebê, já que é o seu comportamento que determina a sessão, assim como a reação e a expressão do mesmo controlam o andamento da massagem (BRAUN; SIMONSON, 2007).



A realização da massagem em bebês prematuros não passa de 10 minutos.

Movimentos longos e repetitivos são os mais indicados para obter uma resposta calmante nos bebês. No entanto, cada movimento pode ser feito de três a quatro vezes no mesmo local, dependendo da reação da criança, caso o bebê enrijecer durante a massagem ou o movimento está intenso demais, ou leve demais, ou desigual, ou ainda, pode estar doloroso (FRITZ, 2002).

Lembre-se de que cada indivíduo é diferente do outro, por isso preste muita atenção aos pequenos detalhes, vise sempre estruturar a massagem de acordo com a satisfação e a necessidade do bebê.



Para realização desse estilo de massagem é imprescindível uma declaração assinada pelos pais, que devem ser informados sobre suas responsabilidades, a fim de garantir que a criança tenha uma "assistência adequada".

A maioria das técnicas de massagem em bebês proporciona efeitos de relaxamento. As técnicas mais comuns são a massagem clássica e a shantala, porém, na prática, todas as técnicas utilizam manobras da massagem clássica, o que diferencia uma técnica da outra é a direção das manobras e a intensidade do movimento.

A massagem clássica inicia com um deslizamento superficial e depois um deslizamento profundo, manobras de amassamento e fricção também podem ser utilizadas. Deve ser realizada de cima para baixo ou de baixo para cima, e de maneira simétrica em ambos os lados (CRUZ; CAROMANO, 2005).

A shantala é uma técnica de massagem infantil que foi descoberta em 1970, pelo médico Frédérick Leboyer, em uma de suas viagens à Índia, onde conheceu uma mulher indiana, com o nome de Shantala, massageando no chão da rua o seu bebê, por isso a origem do nome da técnica. Leboyer se impressionou que as crianças tinham bom tônus muscular e eram alegres, então passou a observar a técnica, com isso descobriu que se tratava de uma prática cultural, fazia parte da rotina das mães, assim como amamentar.

Atualmente, a shantala é uma das técnicas frequentemente ensinadas para as mães e os pais do bebê em cursos preparatórios para o parto. É considerado um método baseado no toque, que possui o intuito de promover a aproximação da mãe com o recém-nascido, favorecendo o fortalecimento e o vínculo entre eles. É uma técnica capaz de proporcionar inúmeros benefícios, como aliviar cólicas, insônias, promover a ampliação da respiração do bebê, fortalecer músculos e articulações, preparando para engatinhar e caminhar, alivia tensões, bloqueios, nódulos, proporcionando equilíbrio físico e emocional tanto para a mãe quanto para o bebê (BERNSMULLER, 2012). A melhor hora para fazer a shantala é antes da soneca do bebê. Logo depois da massagem, também se poderá dar banho de imersão, que favorece ainda mais o relaxamento do bebê. Segundo Bernsmuller (2012, p. 39), “a shantala acaba fazendo parte do “ritual” do banho, tornando esta experiência benéfica e energizante tanto para o corpo quanto para a mente, promovendo equilíbrio e bem-estar”.

Primeiramente, ao massagear, deve-se tocar no bebê para depois iniciar os movimentos da massagem. Sugere-se iniciar a massagem pelo peito, em seguida pelos braços, mãos, abdômen, pernas, costas e por último a cabeça. O sentido de movimento da técnica nos membros superiores e inferiores ocorre sempre de proximal a distal. Na região do tórax os movimentos são circulares, de dentro para fora (centrífugo), o abdome é massageado a partir da região imediatamente abaixo das costelas até a parte inferior do abdome, uma mão após a outra (CRUZ; CAROMANO, 2005; BERNSMULLER, 2012). Observe a seguir uma demonstração passo a passo dessa técnica de massagem:

FIGURA 33 – MASSAGEM EM BEBÊS PASSO 1



FONTE: Kavanagh (2010, p. 190)

Passo 1 – Sente-se em posição confortável, com o bebê de frente para você. Coloque as palmas das mãos já com o óleo no centro do peito dele e mantenha a posição. Aplique leve pressão e então reduza devagar enquanto ainda mantém o contato. Iniciar a massagem assim tranquiliza e relaxa o bebê, preparando-o para os próximos movimentos (KAVANAGH, 2010, p. 190).

FIGURA 34 – MASSAGEM EM BEBÊS PASSO 2



FONTE: Kavanagh (2010, p. 190)

“Passo 2 – Com os polegares no centro do tórax do bebê, use as palmas das mãos para massagear para fora e para baixo ao redor da parte inferior da caixa torácica e volte. Repita três ou quatro vezes” (KAVANAGH, 2010, p. 190).

FIGURA 35 – MASSAGEM EM BEBÊS PASSO 3



FONTE: Kavanagh (2010, p. 191)

“Passo 3 – A partir da posição central, e usando *effleurage* com as palmas das mãos esticadas, massageie para cima e para fora pelos ombros e pelo alto dos braços, voltando ao centro em um movimento único. Repita três ou quatro vezes” (KAVANAGH, 2010, p. 191).

FIGURA 36 – MASSAGEM EM BEBÊS PASSO 4



FONTE: Kavanagh (2010, p. 191)

“Passo 4 – Com as mãos levemente em concha, use percussão para trabalhar com suavidade a parte superior e as laterais do peito. Faça isso por 25 segundos” (KAVANAGH, 2010, p. 191).

FIGURA 37 – MASSAGEM EM BEBÊS PASSO 5



FONTE: Kavanagh (2010, p. 191)

Passo 5 – Com as duas mãos, a partir da posição central, faça effleurage para cima e para os lados pelos ombros e pelo alto dos braços novamente. Volte ao centro e continue descendo pelo tronco até as pernas e os pés. Sem interromper o contato, continue, subindo pelo tronco, e termine massageando para baixo cada braço. Este deve ser um movimento longo e amplo. Repita três ou quatro vezes (KAVANAGH, 2010, p. 191).

FIGURA 38 – MASSAGEM EM BEBÊS PASSO 6



FONTE: Kavanagh (2010, p. 191)

Passo 6 – Usando os dedos de uma das mãos, massageie diagonalmente do alto de um ombro do bebê até o quadril oposto. Chegando ao final do movimento, já deixe a outra mão pronta para repetir o movimento do outro lado. Imagine que está desenhando um “X” invisível na parte da frente do tronco do bebê, alternando as mãos. Repita três ou quatro vezes (KAVANAGH, 2010, p. 191).

As manobras na shantala precisam ser rítmicas, lentas e com calma, a pressão dos movimentos deve iniciar suave para depois ir aumentando até a intensidade ideal, porém, deve-se finalizar com a pressão suave. Regiões delicadas como abdômen, peito e cabeça necessitam de maior leveza e suavidade no toque (BERNSMULLER, 2012). Cruz e Caromano (2005, p. 54) descrevem que a shantala:

É uma massagem realizada em três tempos: primeiramente uma das mãos desliza do ombro até a nádega do bebê e sobe novamente até o ombro enquanto a outra mão desce percorrendo, no lado contralateral, o mesmo caminho e assim sucessivamente; posteriormente, com uma das mãos, percorra as costas do bebê descendo da nuca até as nádegas, lentamente, porém mais profundamente, volte a mão na posição inicial perdendo o contato com o corpo da criança e assim sucessivamente; finalmente, este mesmo movimento será repetido percorrendo as coxas, as pernas e os calcanhares do bebê, sucessivamente.

A shantala pode ser feita em crianças de até nove anos e pode ser praticada a partir de um mês de vida do bebê. No entanto, ela é contraindicada em algumas situações (BERNSMULLER, 2012):

- Logo após a refeição, pois o bebê pode ter refluxo.
- Estômago vazio, pois a criança não conseguirá se concentrar.
- Se a criança apresentar alguma área dolorida ou algum tipo de lesão ou inflamação.
- Febre.
- Gripe.
- Alguma doença de pele.
- Diarreia.

Estas são algumas das contraindicações, mas cada caso é um caso, por isso lembre-se de que, para realização da massagem, independentemente de quem for aplicar, os pais ou um profissional terapeuta, recomenda-se solicitar um consentimento do médico pediatra.

Com relação aos lubrificantes, óleos essenciais à base de eucalipto e capim limão não podem ser utilizados em crianças pequenas (BECK; HESS; MILLER, 2011).

LEITURA COMPLEMENTAR

A utilização de recursos estéticos durante a gravidez

Resumo: Este trabalho tem como objetivo utilizar recursos estéticos durante a gravidez, conhecer as alterações fisiológicas esperadas para o período gestacional, possibilitando ao esteticista identificar o recurso estético sem situação de risco para a gestante. A gravidez é um momento único na vida de uma mulher, não importa por quantas ela tenha passado. É um período de intensas transformações físicas e emocionais. O trabalho foi realizado com base de revisão bibliográfica de caráter descritivo, cujo aporte teórico constitui de livros, artigos de revistas, trabalho de conclusão de curso sobre o referido assunto. Com este trabalho pode-se observar que, ao planejar o tratamento para a gestante, é fundamental não somente conhecer as técnicas, mas também as alterações fisiológicas esperadas para o período gestacional, pois nem todos os recursos podem ser adotados e outros devem ser adaptados para a gestante, pois não é aceitável submeter a mãe e o feto a riscos.

Palavras-chaves: Gravidez. Alterações Fisiológicas. Recursos Estéticos.

Introdução

A gravidez é um momento único na vida de uma mulher, não importa por quantas ela tenha passado. É um tempo em que se vive da graça de saber que está vindo ao mundo um novo ser, com toda a sua singularidade. Uma outra forma de amor começa a ser experimentada. Coração e alma se inundam de curiosidade pela pessoinha que ainda não se conhece e que mudará tudo para sempre. Entre a mãe e o bebê cria-se desde logo uma conexão que tem o signo da perenidade em seus compromissos. A gravidez é um período de intensas transformações físicas e emocionais. Todo o corpo da mãe se transforma para que ela possa abrigar o seu bebê, alimentá-lo e permitir o seu desenvolvimento até a hora do nascimento. Essas alterações fisiológicas são responsáveis pelo aparecimento das modificações estéticas no corpo materno e o esteticista disponibiliza de recursos para tratar tais modificações. No entanto, as particularidades do período gestacional, apesar de não serem patológicas, possivelmente determinam maiores cuidados ao eleger a conduta terapêutica, para poder assegurar a efetividade e, acima de tudo, garantir que o tratamento escolhido não afete a segurança da mãe e do feto. Dentre as alterações mais comuns estão: as estrias, edema, celulite, varizes, formação de melasma e acne. Mudanças significativas no perfil endócrino ocorrem durante a gestação, destacando-se cinco hormônios que desempenham um papel fundamental para a mãe e para o feto. Dois desses são os hormônios sexuais femininos: estrogênio e progesterona, os quais são secretados pelo ovário durante o ciclo menstrual normal, passando a ser secretados em grandes quantidades pela placenta durante a gestação. Outros três são: relaxina, a gonadotrofina coriônica e a somatomotropina coriônica humana.

A orientação é para que as gestantes aperfeiçoem as potencialidades corporais, para que não mais aceitem, resignadamente, o desgaste da gravidez, e sim promovam uma eficiente atividade de si, sobre si mesmas, correlata às exigências de proteção estética de seus corpos. O trabalho proposto teve como objetivo geral utilizar recursos estéticos durante a gravidez, melhorando a qualidade de vida diária da gestante.

Gestação

A gravidez representa um período de intensas modificações para a mulher. Praticamente todos os sistemas do organismo são afetados, entre eles a pele. A maioria das mudanças no corpo feminino decorre de alterações hormonais e/ou mecânicas. As primeiras caracterizam-se por grandes elevações de estrogênio, progesterona, beta HCG, prolactina e uma variedade de hormônios e mediadores que alteram completamente as funções do organismo. Durante a gravidez ocorrem constantes alterações, mudanças físicas, imunológicas, psicológicas, endócrinas, metabólicas e vasculares que predisõem a gestante a alterações fisiológicas ou patogênicas da pele (KEDE, 2009). Essas mudanças, de frequência muito alta, ocorrem em consequência da produção de várias proteínas e hormônios esteroides pela unidade feto-placentária e, também, em razão do aumento da atividade das glândulas tireoide, adrenais e hipófise (MAIO, 2011). Durante a gestação ocorrem alterações do metabolismo proteico, lipídico e glicídico, aumento do débito cardíaco, da volemia, hemodiluição e alterações na pressão arterial, aumento do fluxo glomerular; alterações na dinâmica respiratória, modificações do apetite, náuseas e vômitos, refluxo gastroesofágico, constipação e alterações imunológicas variadas, as quais permitem que a mulher suporte a sobrecarga de gerar um novo organismo (REZENDE, 2006).

Edema

Os maiores causadores de edemas na gestação são os hormônios, tendo como principais estrogênio e progesterona. No terceiro trimestre há uma maior retenção de água, que pode resultar em um grau variante de edema dos tornozelos e pés na maioria das mulheres, reduzindo a extensão da articulação. O edema pode causar também pressão nos nervos, como na síndrome de túnel carpal, onde o edema nos braços e nas mãos causa parestesia e fraqueza muscular, afetando as porções terminais das distribuições nervosas medianas e ulnar (POLDEN, 2002). Os estrogênios determinam a retenção de sódio e água pelos tubos renais, durante a gravidez a enorme formação de estrogênio pela placenta provoca grave retenção de líquido no corpo. Durante o período gestacional ocorrem alguns problemas circulatórios no organismo da mulher, entre eles podemos incluir o edema, principalmente de membros inferiores e as varizes (LEDUC, 2000). Conforme Guirro (2004), o edema é o acúmulo de quantidades anormais de líquidos nos espaços intercelulares, dificultando a permeabilidade capilar. No entanto, a técnica da Drenagem Linfática é eficaz, pois aumenta a capacidade de processamento da linfa no interior dos gânglios linfáticos, facilitando a eliminação

dos líquidos, desse modo, reduzindo o edema. A placenta secreta tanto estrogênio quanto progesterona, estes dois hormônios e os outros placentários são secretados pelas células trofoblásticas sinciciais da placenta. No final da gravidez a produção diária do estrogênio aumenta cerca de 30 vezes em relação ao nível normal da produção materna. Durante a gravidez o estrogênio provoca o aumento do útero, das mamas, dos ductos mamários, também relaxam os ligamentos pélvicos da mãe. A progesterona é secretada em quantidades moderadas pelo corpo lúteo (ovários) no início da gravidez, é secretada por quantidades enormes pela placenta, tendo aumento cerca de 10 vezes durante a gravidez (HERPERTZ, 2012). Quase todas as glândulas endócrinas não sexuais da mãe também reagem acentuadamente à gravidez, resultando no aumento da carga metabólica e a secreção epifisária aumenta pelo menos 50% durante a gravidez. A secreção de corticosteroides fica moderadamente aumentada durante toda gravidez, aumenta também duas vezes mais a secreção de aldosterona, cujo nível máximo é alcançado no final da gestação, ela aumenta juntamente com as ações do estrogênio e faz com que a gestante tenha tendência de reabsorver quantidade excessiva de sódio pelos tubos, portanto, a reter líquido (ELWING, 2010).

Estrias

As estrias são lesões longas, lineares e, geralmente, paralelas, decorrentes da ruptura de fibras de colágeno e elastina; surgem em oposição às linhas de tensão da pele. A causa exata é desconhecida. Considera-se a associação de fatores hormonais, particularmente, a ação de adrenocorticais e estrógenos placentários, com estresse do tecido conjuntivo (CUCÉ, 2001). Para Vergnanini (2006), aparecem entre o sexto e o sétimo meses de gravidez, em aproximadamente 90% das grávidas. Nas gestantes, as estrias ocorrem em mais de 70% das pacientes (KEDE, 2009). E são encontradas mais comumente no abdome, no quadril, nas nádegas e nos seios (SALLET, 2003). Se as estrias surgirem durante a gravidez, o tratamento só poderá ser iniciado quando os níveis hormonais regredirem até aos níveis anteriores à gravidez (GUIRRO, 2004). É necessário ressaltar que, apesar dos avanços tecnológicos desenvolvidos nas áreas da estética e cosmetologia, os resultados dos tratamentos para estrias ainda são insatisfatórios (VARELLA, 2005). Sabendo-se que parte da elasticidade da pele é dada pela quantidade de água no estrato córneo, a utilização de hidratantes durante a gestação é de fundamental importância, devido ao aumento da distensão da pele nesse período, auxiliando na prevenção da formação de estrias (KEDE, 2009). A hidratação da pele é descrita como a forma mais eficaz de evitar o aparecimento de estrias na gravidez. É indicado que a mulher aplique o creme pelo menos duas vezes ao dia. A gestante deve usar formulações que contenham ureia, vitamina E, lanolina e óleos, sendo que apenas os óleos não previnem de forma eficaz. É contraindicada a hidratação dos mamilos, pois a pele dessa região deve estar mais endurecida para suportar a sucção do bebê na amamentação. O controle do peso durante o período gestacional é a melhor recomendação a ser indicada pelos profissionais (SALLET, 2003).

Melasma

O melasma, ou mancha gravídica, é a mais evidente alteração de pigmentação na gravidez. Apresenta-se como uma mancha acastanhada que afeta, sobretudo, os latinos e asiáticos (SABATOVICH, 2010). Tanto em mulheres de pele clara como escura pode haver regressão parcial ou completa do escurecimento, que ocorre gradualmente, logo após a gravidez. Entretanto, alguns autores comentam que o quadro tende a regredir no pós-parto, mas a pele, geralmente, não retorna à coloração inicial, o que pode ser motivo de angústia para muitas gestantes (VARELLA, 2005).

A alteração pigmentar ocorre em até 75% das gestantes. Geralmente tem início no segundo trimestre da gestação, sendo mais comum o acometimento centro-facial (63%), seguindo-se o malar e o mandibular (AZULAY, 2009). Estas costumam desaparecer completamente em prazo de um ano após o parto, mas cerca de 30% das mulheres evoluem com alguma sequela da mancha. O quadro é mais persistente em mulheres que fizeram uso de anticoncepcionais orais, o que reforça a teoria sobre a influência dos níveis de progesterona e estrogênio e em mulheres susceptíveis, expostas à radiação solar (ALAM, 2012). No pós-parto, em razão do período de amamentação, dermatologistas preferem manter as mesmas medidas do período gestacional e não intervir com despigmentantes mais potentes ou em concentrações mais altas (REIS, 2008).

Varizes

De acordo com Oliveira (2006), varizes, ou veias varicosas, são veias dilatadas, com volume aumentado, tornando-se tortuosas e alongadas com o decorrer do tempo. Os distúrbios varicosos ocorrem em, aproximadamente, 40% das grávidas, e acometem as veias safena, vulvar e hemorroidária (VERGNANINI, 2006). A gravidez, como fator etiológico adquirido, contribui para o desenvolvimento precoce do processo varicoso, pela compressão dos vasos venosos pélvicos e abdominais, pelo aumento hormonal e de líquidos circulantes maternos fetais (URASAKI, 2010). Edema de pernas e tornozelos costuma acompanhar os quadros de varizes. Recomenda-se repouso, elevação das pernas e uso de meias elásticas (CUCÉ, 2001). Para Baracho (2007), geralmente aparecem após a segunda metade da gravidez e são influenciadas pela dificuldade do retorno venoso ao coração. Têm como fatores predisponentes alterações como a vasodilatação periférica induzida pelos hormônios, ganho de peso pelos aspectos constitucionais e genéticos da gestante. Como profilaxia se deve realizar dieta, exercícios físicos, apresentar orientações posturais e o uso de meias elásticas de compressão para aliviar a sintomatologia. A utilização da drenagem irá beneficiar o retorno venoso.

Acne

A grávida também pode perceber um aumento da atividade das glândulas sebáceas e sudoríparas, com aparecimento de acne e transpiração abundante que

volta ao normal após o parto (BARACHO, 2007). A origem da acne é multifatorial. Na gestação, a secreção sebácea tende a aumentar no último trimestre da gravidez, em um período em que os estrógenos, que suprimem a atividade sebácea, estão aumentados. Acredita-se que o fator estimulante venha da hipófise. Durante a lactação, a secreção estimula a secreção de prolactina, que pode estimular as glândulas sebáceas diretamente ou aumentar a resposta delas aos andrógenos (CUCÉ, 2001). A gestante pode desenvolver acne pela primeira vez, como pode agravar uma acne preexistente por influência hormonal e fatores ambientais (REZENDE, 2006). Segundo Kede (2009), para combater a acne é necessário desenvolver um bom cuidado com a pele, orientando o uso de bloqueadores solares livres de óleos e sabonetes suaves ou substâncias para limpeza facial livres de sabão na higienização da face. Além disso, deve-se evitar o uso de maquiagem ou qualquer cosmético comedogênico durante a gravidez. Para a prevenção e tratamento da acne, é necessário atuar em vários fatores causais. É fundamental considerar a higienização da pele, porém sem excessos para não irritar: adequar o pH dos sabonetes, evitando os mais alcalinos; selecionar produtos tópicos menos comedogênicos e aplicar drogas somente quando prescritas por médicos especialistas. A combinação de diferentes drogas pode ser também recomendada. No período gestacional esta última conduta torna o problema mais relevante, tendo em vista a contraindicação de drogas mais eficazes, como a tretinoína e isotretinoína, durante a gravidez. Essas drogas, bastante difundidas nos últimos anos, são teratogênicas. Seu uso, em mulheres em idade fértil, exige rigoroso controle na prevenção da gravidez (AZULAY, 2009).

Recursos Estéticos: O que não pode ser feito

- **Endermologia:** Engloba equipamentos específicos baseados na aspiração (sucção), acrescido de uma mobilização tecidual realizada por rolos motorizados, permitindo um incremento na circulação sanguínea superficial. Durante a gravidez, a endermologia é contraindicada, pois possibilita o aparecimento de varizes, isso porque os vasos ficam mais frágeis devido ao aumento do volume sanguíneo e alterações hormonais (GUIRRO, 2004). Não menos relevante é orientar a gestante que a profilaxia do edema e das varicosidades pode ser feita com o uso de meia elástica, exercícios físicos, dieta, orientações posturais, repouso com elevação dos membros inferiores ou em decúbito lateral, sendo recomendável evitar a posição ortostática por longo período (VARELLA, 2005).
- **Ultrassom (US):** É um dos recursos terapêuticos empregados frequentemente para reabilitação de disfunções dermatofuncionais, como pós-operatório de lipocirurgias, correção de celulites e gordura localizada (KISNER, 2005). Apesar da intensidade que chega ao útero ser mínima, há uma tendência a se tratar a situação com segurança, isso porque os efeitos do ultrassom sobre os tecidos em crescimento não são conhecidos. Dessa forma, havendo a possibilidade de cavitação no líquido amniótico, as aplicações sobre o útero grávido estão contraindicadas (BORGES, 2010).

- **Eletrolipólise:** Segundo Baracho (2007), a gordura localizada, a lipodistrofia ginoide e a lipodistrofia localizada são indicações de utilização da eletrolipólise, visando a redução do perímetro das coxas, quadril e abdômen. Finalidade justificada pelo estímulo circulatório e lipolítico. Esse recurso, em qualquer período gestacional, não deve ser aplicado no abdome e flancos (principalmente nos três primeiros meses), pela possível influência na formação fetal.
- **Corrente russa:** É uma corrente de média frequência com bons resultados de fortalecimento. Esse recurso não deve ser usado na gravidez, pois se acredita que pode provocar contração uterina e antecipar o parto. Apesar da contraindicação no período gestacional, a corrente russa pode ser eficiente no puerpério, diminuindo a flacidez e reduzindo medidas pelo encurtamento do reto abdominal em sua dimensão longitudinal. Com a utilização deste recurso pode-se diminuir a medida da diástase abdominal em tempo menor que o fisiológico (GUIRRO, 2004).
- **Radiofrequência:** Segundo Borges (2010), é uma opção terapêutica para o tratamento da flacidez cutânea. No entanto, é contraindicada em situações como doenças do colágeno, uso de marca-passos e também na gravidez.
- **Alta Frequência:** Recurso utilizado por seu efeito bactericida. Com indicações principalmente na terapêutica facial, não só nos procedimentos de limpeza de pele, mas também nos procedimentos de hidratação e revitalização. Apesar do período gestacional com suas possíveis alterações em nível cutâneo justificar a utilização de recursos com esse fim, a alta frequência é contraindicada principalmente nos três primeiros meses, pois pode haver problemas na formação do feto por ação das ondas eletromagnéticas no organismo (BARACHO, 2007).
- **Microcorrente:** Uma eletroestimulação de baixa frequência que pode ser utilizada em situações estéticas visando o pós-peeling, estimulando a regeneração a pele, no pós-operatório imediato, visando a redução do edema, do hematoma, da inflamação, da dor, e estímulo da regeneração, além da ação sobre a acne e prevenção do envelhecimento (BORGES, 2010). Segundo Azulay (2009), alguns autores relataram que devemos nos preocupar quanto à aplicação sobre o útero grávido, pois a excitação elétrica poderia afetar, teoricamente, os sistemas de controle endócrinos, o que poderia provocar o aborto. Vale ressaltar que não há sustentação científica desta contraindicação, mas deve-se estabelecer se é plausível aceitar o possível risco se há comprovação de que existem outros recursos que podem atender às necessidades da gestante.

O que pode ser feito

- **Peeling Químico:** Segundo Figueiró (2008), não se tem relatos contraindicando a utilização dos despigmentantes no período da gestação. As hiperpigmentações surgem no final do segundo trimestre, favorecendo o tratamento precoce, o que poderia amenizar a intensidade destas dermatoses, mas deve ser ressaltado que nem todas as substâncias despigmentantes são indicadas para a grávida. A

gravidez representa contraindicação relativa à realização de *peelings* químicos. Por outro lado, o uso tópico do ácido glicólico, assim como sua utilização em *peelings*, representa alternativa segura durante a gravidez, não estando contraindicado. Este ácido é caracterizado por não ter efeito tóxico a nível sistêmico, ser pouco irritante e pouco fotossensibilizante. Contudo, deve-se considerar a concentração em que o ácido vai ser usado, sempre visando um efeito superficial (KEDE, 2009).

- **Peeling Físico:** A microdermoabrasão é considerada opção segura na gravidez, pois se considera prudente optar por procedimentos mais superficiais para minimizar riscos (ALAM, 2012). Faz-se necessário ressaltar que para o tratamento da hiperpigmentação facial em gestantes é recomendado uso de protetor solar com substâncias contra UVA e UVB e fator de proteção solar (FPS) 15, diariamente, pelo menos duas aplicações. FPS maiores que 30 representam, na gravidez, exposição desnecessária e imprudente, pois possuem mais quantidade de substâncias químicas, sem aumento proporcional da proteção solar (FIGUEIRÓ, 2008).

Cuidados com a pele

A limpeza de pele e a desobstrução mecânica da acne para a remoção de comedões (sem aplicação prévia de substâncias ceratolíticas ou de aparelhos de corrente elétrica) é procedimento considerado seguro durante a gestação (CUCÉ, 2001). Vale ressaltar que os ativos hidratantes liberados para utilização durante a gravidez são: AHA; lactato de amônio (12%); silícios orgânicos; fator natural de hidratação; ureia; ácido hialurônico; PCA-Na; lipídios como as ceramidas, fosfolipídios; glicerina; sorbitol e propilenoglicol (FIGUEIRÓ, 2008). Para Maio (2011), as formulações utilizadas principalmente para prevenir o desenvolvimento de estrias são à base de ácido glicólico ou láctico até 12%, vitamina F ou óleos emolientes em concentrações elevadas, por exemplo, óleos de cereja, maracujá, amêndoas doces, gergelim, jojoba, gérmen de trigo, semente de uva, castanha do Pará, rosa mosqueta, macadâmia, prímula, abricó e kalaya. Os fotoprotetores utilizados durante a gravidez são de grande auxílio na prevenção da hiperpigmentação facial (melasma). Portanto, um dos cuidados diários que a mulher grávida tem que ter com a pele é a utilização de fotoprotetores, sejam eles físicos ou químicos (SABATOVICH, 2010). Atualmente são empregados filtros solares dos grupos: salicilatos, antranilatos, cinamatos, benzofenonas e outros, os quais absorvem as radiações UVA e UVB, conferindo grande proteção à gestante (KEDE, 2009). Segundo Maio (2011), os agentes queratolíticos como os alfa-hidroxiácidos podem ser considerados ativos hidratantes, já que minimizam a aspereza da pele e os sinais de envelhecimento e proporcionam mais flexibilidade à pele, por diminuírem a espessura do estrato córneo. Além disso, a ureia é outro hidratante muito importante, por sua propriedade higroscópica.

Massagem

O relaxamento e a massagem ajudam a gestante a superar as suas ansiedades ou minimizá-las, para que consiga encontrar o melhor caminho para viver a gestação com mais equilíbrio. Pode-se definir a massagem terapêutica como o uso de várias técnicas manuais que têm como objetivo promover o alívio de estresse, proporcionando relaxamento, mobilizar estruturas variadas, aliviar a dor e reduzir o edema (DEDOMENICO, 2008). Para Cambiagui (2001), a técnica de massagem com utilização de bambu sobre a superfície corporal e a colocação dos bambus debaixo de determinadas regiões do corpo na posição deitada, sobretudo na região lombar, proporcionam a percepção das regiões de maior tensão. São recursos que promovem o alívio dos desconfortos provocados pelas modificações corporais e proporcionam sensação de bem-estar. Segundo Sallet (2003), é orientado o posicionamento em decúbito lateral, especialmente à esquerda, para não haver interferência no retorno venoso, na perfusão uterina e na oxigenação feto-placentária, e o abdome apoiado em almofadas para redução de instabilidade corporal. É uma posição que elimina a pressão sobre a veia cava superior e a aorta descendente, promovendo conforto físico. O deslizamento proporciona efeitos de estimulação mecânica dos tecidos, reflexos de vasodilatação da musculatura, redução da dor e da disfunção somática. O deslizamento profundo pode proporcionar também a diminuição de edema (CASSAR, 2001).

Drenagem linfática

A drenagem linfática é o tratamento estético mais indicado para a gestante. É uma massagem suave e lenta, que ajuda a reduzir a retenção de líquido no corpo e diminui os inchaços típicos da gravidez, auxiliando assim na redução da celulite e no aparecimento de varicosidades (SALLET, 2003). Os efeitos fisiológicos da drenagem são vários, inclusive o aumento e a reabsorção de proteínas promovem a desintoxicação dos meios intersticiais, aumentam a velocidade da linfa, relaxam a musculatura, beneficiam a filtração e a reabsorção de proteínas nos capilares linfáticos, auxiliam na distribuição de hormônios e medicamentos no organismo, acentuam a defesa imunológica, entre outras (ELWING, 2010). Ajuda a reduzir a retenção de líquido no corpo e diminuir os inchaços típicos da gravidez, auxiliando assim na redução da celulite, e no aparecimento de varicosidades (FONSECA, 2009). Para Cambiagui (2001), a drenagem linfática manual é uma técnica que auxilia o sistema linfático a trabalhar em ritmo mais acelerado, ela mobiliza a linfa até os gânglios linfáticos, assim eliminando o excesso de líquido e toxinas. Ela pode ser feita de forma manual ou mecânica com duração de no mínimo uma hora, e tem por intenção recolher o líquido retido entre as células e colocar nos vasos capilares. A linfa corre na superfície da pele e seu fluxo é bem lento, com isso a drenagem linfática manual deve ter leve pressão, nela encontram-se células como linfócitos e os leucócitos, que são tipos de glóbulos brancos responsáveis pela defesa do organismo. Segundo Guirro (2004), a pressão mecânica da massagem elimina o excesso de líquido e diminui a probabilidade de fibrose, expulsando o líquido do meio tissular para os vasos venosos e linfáticos. A drenagem linfática é uma função normal do sistema linfático. Mas, se por algum motivo essa drenagem for insuficiente, deve ser

auxiliada por meios externos. Portanto, a drenagem pode ser realizada de quatro maneiras: manual, corrente galvânica, eletroestimulação sequencial e pressoterapia. Entre estas maneiras, a técnica manual é a mais eficiente no tratamento de estética em gestantes. Para obtenção dos benefícios da drenagem, alguns cuidados devem ser adotados, como o controle da pressão arterial e o posicionamento. Para evitar esse quadro pode-se adotar o decúbito lateral esquerdo, pois esse permite o alívio da obstrução das grandes veias abdominais (CAMBIAGUI, 2001). Durante a drenagem linfática o paciente ficará em decúbito dorsal para a realização do tratamento, que se resume em manobras em ritmo lento, pausado e repetitivo, em respeito ao mecanismo de transporte da linfa, cuja frequência de contração é de 5 a 7 vezes por minuto (LOPES, 2002). As manobras serão executadas no sentido proximal-distal e vão ser praticadas por maior espaço de tempo onde há maior retenção de líquido, ou seja, linfedema. As manobras não poderão ser desagradáveis e jamais provocar dor. A pressão da mão sobre o corpo deverá ser leve para não produzir colapso linfático, onde o valor aplicado será o sugerido que gira em torno de 15–50 mmHg (BARACHO, 2002). É importante salientar que a DLM deve ser feita por profissionais que conheçam e dominem a anatomia e fisiologia do sistema linfático, além da técnica de drenagem a ser utilizada, uma vez que se for executada de maneira errada, poderá prejudicar o indivíduo que estará recebendo a massagem (ELWING, 2010). A drenagem linfática feita por aparelho só é indicada após o parto, pois não há controle da pressão exercida sobre o corpo (SALLET, 2003).

Resultados e discussão

A presente revisão bibliográfica objetivou estudar as alterações fisiológicas da gravidez, responsáveis pelas modificações estéticas do corpo materno, e avaliar recursos disponibilizados para o tratamento dessas alterações. A gestante apresenta importantes mudanças corporais, alterações fisiológicas de natureza anatômica, hormonal e bioquímica, aparecimento de sinais e sintomas como cefaleia, tonturas, parestesias, cansaço fácil, fadiga constante, dores lombares e edema, principalmente em membros inferiores (relatados habitualmente), frequentes ao exame físico durante a assistência pré-natal. Algumas destas queixas desaparecem ao longo da gravidez, outras diminuem ou permanecem, e até mesmo podem intensificar, principalmente durante o terceiro trimestre. A pressão venosa nos membros inferiores aumenta cerca de três vezes, devido à compressão que o útero exerce na veia cava inferior e nas veias pélvicas, agravando-se na posição ortostática parada, ocorrendo aprisionamento nas pernas e coxas, justificando o edema gravitacional de membros inferiores (ZUGAIB, 2005). Profundas alterações fisiológicas ocorrem no corpo materno durante a gravidez, envolvendo diferentes sistemas. Tais ajustes ocorrem em resposta ao aumento da carga fisiológica, começando na primeira semana da gestação e continuando durante toda ela. Provavelmente em nenhum outro momento da vida exista maior mudança no funcionamento e forma do corpo humano em tão curto espaço de tempo. Além das alterações fisiológicas, também ocorrem alterações emocionais e psicológicas, que sofrem influência de vários fatores, entre eles da relação da mulher com o seu corpo em intensa modificação (BARACHO, 2007). No entanto, as particularidades do período gestacional, apesar de não serem patológicas, possivelmente determinam maiores cuidados do esteticista ao eleger a

conduta terapêutica, para poder assegurar a efetividade e, acima de tudo, garantir que o tratamento escolhido não afete a segurança da mãe e do feto. Demonstrando que o tratamento deve considerar os riscos e benefícios para a mãe e o conceito e que a prescrição durante a gravidez e lactação deve ser segura e sempre respaldada por conhecimento científico específico.

CONCLUSÃO

A gravidez é um período fisiológico na vida reprodutiva da mulher que se caracteriza por modificações físicas, psíquicas e sociais num curto espaço de tempo. Ao engravidar e se tornar mãe, a mulher vivencia momentos de dúvidas, inseguranças e medos. A mulher, durante a gestação, está vulnerável, exposta a múltiplas exigências, vivenciando um período de adaptação ou reorganização corporal, bioquímica, hormonal, familiar e social. Ao planejar o tratamento para a gestante é fundamental não somente conhecer as técnicas, mas também as alterações fisiológicas esperadas para o período gestacional, procedimento que possibilita ao profissional identificar situações de risco. Ao aplicar técnicas de drenagem linfática manual, limpeza de pele, massagem, dentre outras, a gestante pode ser posicionada em decúbito lateral, o que permitirá o alívio da pressão realizada pelo útero sobre as grandes veias abdominais e consequente melhora da circulação sistêmica, cuidado simples que evita a síndrome da hipotensão supina e possibilita o bem-estar e segurança da grávida. Os profissionais que atuam com gestantes devem estabelecer mecanismos de interação que desvelem as verdadeiras necessidades e seus significados. Não devem assumir uma posição superior, vendo as gestantes como pessoas indefesas, fracas e submissas. Se o serviço e os profissionais assumirem essa posição de igualdade, respeito e confiança em relação às suas experiências e aprendizagens adquiridas, a relação será de desenvolvimento emocional e de crescimento mútuo. O esteticista, em conjunto com outros profissionais da saúde, pode dar suporte à mulher grávida, pois o esclarecimento do autocuidado, como a hidratação da pele, alimentação, ingestão hídrica, exercícios e recursos considerados seguros para o período gestacional, possibilita à futura mãe vivenciar este momento de intensas modificações físicas e emocionais em harmonia com seu corpo, sem conferir risco à sua saúde e à do seu bebê. Ao terminar o atual estudo, pôde-se observar que a estética utiliza diversos recursos para o tratamento das disfunções estéticas, como edema, estrias, formação de melasma, varizes e acne, alterações estas, comuns na gravidez. Entretanto, nem todos os recursos podem ser adotados para o tratamento destas afecções, e outros devem ser adaptados para a gestante, pois não é aceitável submeter a mãe e o feto a riscos.

FONTE: Disponível em: <http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/39/07_-_A_utilizaYYo_de_recursos_estYticos_durante_a_gravidez.pdf>. Acesso em: 6 mar. 2017.

RESUMO DO TÓPICO 1

Neste tópico, você aprendeu que:

- A massagem, na gravidez, é recomendada após três meses de gestação e com autorização médica.
- Conforme o feto cresce, a mãe vai adaptando sua postura, causando desvios posturais, dor e desconforto nas costas.
- A massagem no segundo trimestre da gestação é realizada com movimentos leves e auxilia no alívio da indigestão e da insônia, no entanto é contraindicada quando ocorrem enjoos matinais ou vômitos.
- A massagem no terceiro trimestre de gestação é utilizada para aliviar a dor na lombar e no ciático, que estão associados à tensão dos músculos lombares inferiores.
- A massagem na gestação auxilia a estimulação do fluxo linfático, contribui para o conforto e ajuda a circulação. Também acalma a tensão, promove o alívio do estresse, proporciona relaxamento, reduz o edema e diminui a dor em todas as fases da gestação.
- As técnicas de massagem relaxante e a drenagem manual linfática são as mais indicadas durante o período gestacional.
- A massagem nos bebês promove o sono, ajuda a dormir, alivia as cólicas, acalma, minimiza a irritabilidade e ainda fortalece o sistema imunológico e fisiológico. O comportamento do bebê determina a duração da sessão de massagem.
- Movimentos longos e repetitivos são os mais indicados para obter uma resposta calmante nos bebês.
- A shantala consiste em um método de massagem muito usado em bebês, com o objetivo de aproximar mãe e filho ou outros membros da família com a criança. Além disso, também promove efeitos fisiológicos. Proporciona ao bebê maior segurança, tranquilidade, desenvolvimento psicomotor, alívio de cólicas e melhora do sono.



Caro acadêmico! Para fixar melhor o conteúdo estudado, vamos exercitar um pouco. Leia as questões a seguir e responda-as em seu caderno de estudos. Bom trabalho!

1 Método de massagem aplicada pelas próprias mães, em crianças com mais de um mês de idade, que tem a finalidade de interação com o bebê e proporcionar momentos de bem-estar, é denominado:

- a) () Drenagem linfática
- b) () Shiatsu
- c) () Shantala
- d) () Quick massage
- e) () Relaxante

2 A massagem em bebês proporciona grandes benefícios à criança, como alívio da cólica, melhora a qualidade do sono, acalma, entre outros. Descreva quais são os outros benefícios que a massagem proporciona nos bebês.

3 A massagem para gestantes não é uma regra do período de gestação, mas é algo que pode trazer muitos benefícios e proporcionar mais conforto para futura mãe, desde que seja autorizada pelo médico que a acompanha. Sobre a massagem na gravidez, analise as sentenças a seguir:

I – A gestante pode receber massagem em todas as regiões do corpo.

II – Tem o intuito de diminuir dores, causadas principalmente pelo peso da barriga.

III – A massagem modeladora é uma das técnicas indicadas para realizar em uma gestante.

IV – As manobras de deslizamento e amassamento são as mais utilizadas em uma massagem para gestantes.

Agora, assinale qual alternativa indica todas as afirmativas verdadeiras:

- a) () Apenas II e IV são verdadeiras.
- b) () Apenas I e III são verdadeiras.
- c) () Apenas II e III são verdadeiras.
- d) () Apenas I, II e IV são verdadeiras.
- e) () Todas as alternativas são verdadeiras.

4 (FEPESE – 2008) A massagem shantala é:

- a) () Um tipo de massagem desenvolvido na Índia com o objetivo de estimular o vínculo mãe-bebê, trazida ao mundo ocidental por Leboyer.
- b) () Um tipo de massagem desenvolvido na França por Lefèvre e levado à Índia com o objetivo de estimular o desenvolvimento de crianças desnutridas.
- c) () Uma técnica de massagem desenvolvida no Oriente para favorecer a evacuação e o adequado funcionamento visceral em idosos.
- d) () Uma técnica indiana de massagem estimulante que pode ser utilizada em indivíduos de qualquer faixa etária, porém mais comumente utilizada em bebês.
- e) () Uma técnica de massagem relaxante desenvolvida na China para o benefício de indivíduos portadores de dor crônica por tensão muscular excessiva.

5 (FJG/RIO – 2008) A técnica de massagem shantala produz diversos efeitos sobre o sistema nervoso da criança, sendo um deles:

- a) () Estimulante, quando se aplica uma fricção leve e vagarosa.
- b) () Relaxante e inibitório, quando é aplicada pressão ou fricção em movimentos circulares.
- c) () Analgésico, quando são aplicados beliscões na pele.
- d) () Relaxante, quando são empregados movimentos mais rápidos e mais fortes.
- e) () Estimulante, quando se aplica uma fricção leve e vagarosa.

MASSAGEM EM IDOSOS

1 INTRODUÇÃO

Prezado acadêmico! Conforme vimos nas unidades anteriores, a massagem conta com diferentes manobras, movimentos e componentes específicos que podem ser adaptados de acordo com cada técnica e indicação. Neste tópico, iremos estudar sobre a massagem geriátrica, já que atualmente a expectativa de vida vem aumentando ao longo dos anos e a população idosa está cada vez maior.

2 MASSAGEM GERIÁTRICA

A massagem em idosos, também conhecida como massagem geriátrica, recorre às mesmas técnicas utilizadas na massagem geral e também possui os mesmos benefícios de uma massagem em jovens ou adultos, com uma diferença: nos idosos ela é ainda mais eficaz devido aos efeitos emocionais, mentais e físicos que os idosos desfrutam.

Todo cliente idoso pode precisar de uma maior assistência durante uma sessão de massagem, tanto ajuda física quanto na parte emocional. Devido ao fato de serem solitários ou permanecerem muito tempo sozinhos – pois, muitas vezes, seu cônjuge faleceu e seus filhos e parentes estão ocupados com a rotina do dia a dia e acabam não tendo tempo para dar a devida atenção –, é a massagem uma alternativa de grande importância, porque, se uma pessoa não for estimulada física e emocionalmente, suas funções neurológicas começam a se deteriorar. Em outras palavras, o contato do toque é um componente-chave da saúde e da felicidade dos idosos e a interação com o profissional da massagem pode proporcionar essa estimulação (FRITZ, 2002).

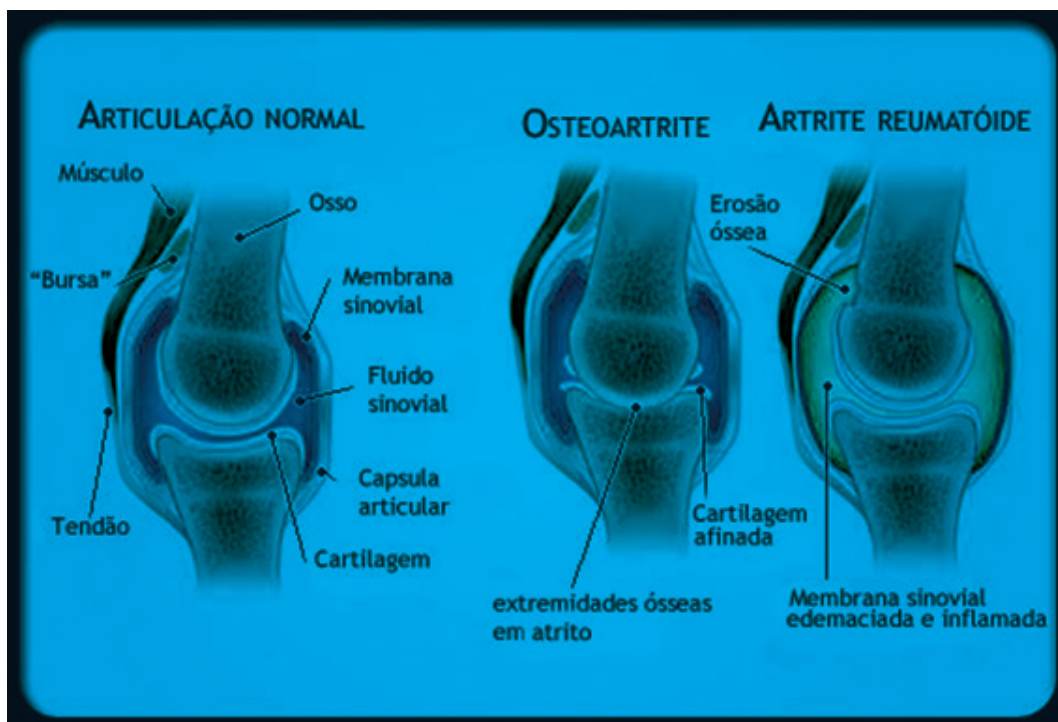
Em virtude do envelhecimento, o corpo humano passa por diversas mudanças: os reflexos ficam mais lentos, o sistema nervoso tem alteração de sensibilidade, a flexibilidade e o tônus muscular diminuem, os ossos e as articulações ficam mais frágeis, a pele fica mais fina e também é comum a redução ou perda da visão e da audição (KAVANAGH, 2010).

Sem contar que em sua maioria os idosos são sedentários, o que ajuda a diminuir a circulação sanguínea e linfática, acarretando na diminuição do oxigênio

celular, resultando na morte das células, o que leva à perda de mobilidade e do tônus muscular. Alguns casos de incontinência urinária também podem ocorrer, já que o trato urinário e o gastrointestinal ficam mais flácidos (KAVANAGH, 2010). Então, em decorrência do envelhecimento, o tecido muscular diminui e é substituído pelo tecido adiposo e conectivo, sendo que o tecido conectivo passa a ser menos flexível e com uma facilidade maior em formar tecido fibrótico, dificultando o movimento e deixando-o mais lento. (FRITZ, 2002).

Os ossos nos idosos são frágeis e já não são mais tão flexíveis, conseqüentemente, são mais propensos a fraturas. Nas articulações é comum ocorrer o desgaste, resultando em osteoartrite. A pele fica mais fina e a circulação também é acometida, sendo que nas extremidades diminui consideravelmente, podendo resultar em dor ardente (FRITZ, 2002).

FIGURA 39 – DIFERENÇA ENTRE ARTICULAÇÃO NORMAL E A OSTEOARTRITE



FONTE: Disponível em: <<http://saude.culturamix.com/doencas/tratamento-osteoartrite>>. Acesso em: 11 mar. 2017.

No entanto, não é por causa desses fatores que um idoso possa ser considerado um doente, a causa desses problemas é que são fatores normais de um processo de envelhecimento. A massagem, por sua vez, pode manter ou melhorar o estado de saúde, bem como melhorar a amplitude dos movimentos físicos.

As pessoas com idade mais avançada podem se beneficiar extremamente com uma sessão de massagem, dentre os benefícios que a massagem proporciona aos idosos encontram-se:

- Aumento da circulação sanguínea.
- Aumento da circulação linfática.
- Alívio da dor.
- Redução do estresse e da ansiedade.
- Aumento da amplitude do movimento.
- Atenção individualizada e sensação de segurança, levando a maior disposição.
- Melhora dos padrões de sono.
- Possível redução dos sintomas da doença de Alzheimer (BRAUN; SIMONSON, 2007, p. 424).

A massagem em idosos contribui para a melhora de problemas físicos, emocionais e psicológicos associados ao envelhecimento, melhora a comunicação do corpo, da mente e dos sentidos. Além disso, a massagem melhora a qualidade do sono, diminui o estresse e ainda auxilia a flexibilidade do corpo, dando uma qualidade de vida visivelmente superior para o idoso (GONÇALVES, 2006).

No entanto, este tipo de massagem tem algumas características especiais: as sessões geralmente são curtas, em torno de 30 minutos, os movimentos são suaves e superficiais e os alongamentos também devem ser suaves; ocasionalmente utilizam-se movimentos de fricção ou de pressão, isso depende da saúde do cliente e do estado dos tecidos moles. Técnicas ativas ou passivas de amplitude de movimento para as articulações promovem o aumento da produção do líquido sinovial (já vimos na outra unidade seu benefício), o qual, pela ação lubrificante, aumenta a amplitude do movimento (BRAUN; SIMONSON, 2007).

É considerada uma técnica suave, superficial, que estimula os terminais nervosos, melhora a circulação venosa e linfática, promove o aumento do fluxo de oxigênio e também melhora a digestão, o apetite e a evacuação (GONÇALVES, 2006).

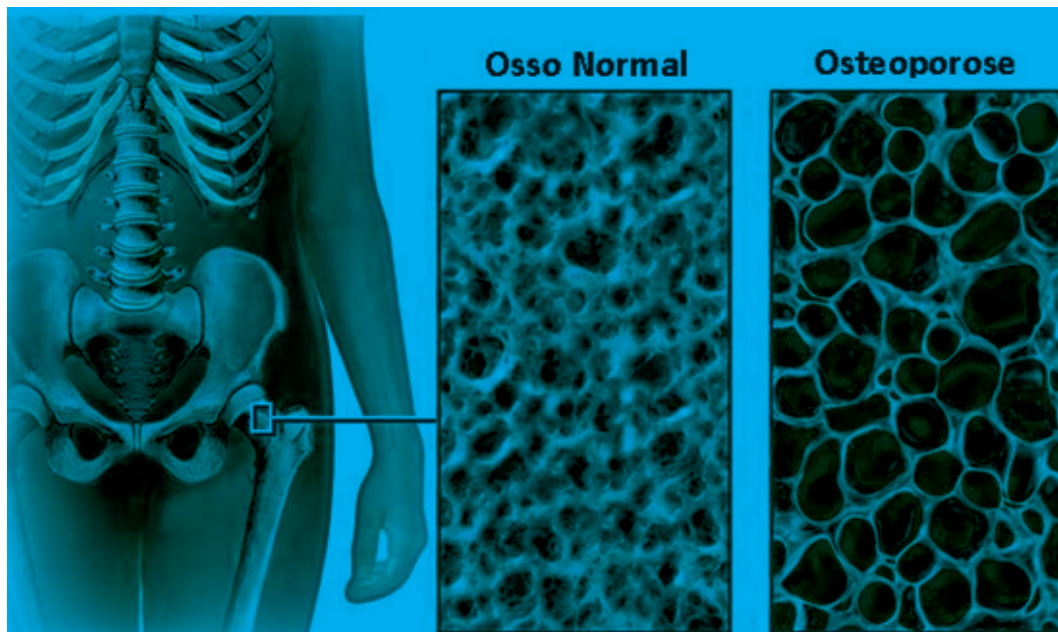
A manipulação dos tecidos moles do corpo ajuda a melhorar a circulação sanguínea e linfática, uma vez que a massagem reflete na distribuição de oxigênio e de outros nutrientes das células, além de promover a remoção de toxinas. Outro fator devido ao estímulo da circulação é que a massagem pode evitar escaras, que são lesões na pele e no tecido subjacente resultantes da pressão prolongada sobre a pele (BRAUN; SIMONSON, 2007).

Contudo, a realização da massagem geriátrica requer alguns cuidados necessários do profissional terapeuta. É comum nessa idade a degeneração das vértebras cervicais, e isso acarreta na compressão da artéria vertebral, ocasionando tonturas, desmaios, dor de cabeça e perturbações na fala e na visão. O profissional deve garantir que seu cliente esteja bem e ajudá-lo a mudar de posição, por exemplo (CASSAR, 2001).

Outros cuidados que o profissional precisa ter é em relação ao histórico médico do idoso, cirurgias que realizou, se não sofreu nenhum acidente vascular cerebral, se possui alguma doença sanguínea ou coágulos sanguíneos,

medicamentos em uso, entre outros detalhes cruciais para a realização da massagem. Além disso, é frequente que os idosos apresentem osteoporose, por isso deve-se evitar pressão intensa sobre qualquer osso do corpo, principalmente os dos quadris (CLAY; POUNDS, 2008).

FIGURA 40 - OSTEOPOROSE



FONTE: Disponível em: <<http://www.sambemat.com.br/news/osteoporose/>>. Acesso em: 12 mar. 2017.

O profissional também deve evitar tratar áreas sobre dispositivos implantados, como o marca-passos. Outra precaução que se deve ter é em relação à pele. Como os idosos possuem a pele mais fina, ela é mais propensa a cortar, lesionar, por isso tenha cautela ao manusear durante o tratamento (CLAY; POUNDS, 2008).

Em algumas situações a massagem pode reduzir as dosagens dos medicamentos em uso, portanto o profissional deve estar atento às interações fisiológicas entre os efeitos da massagem e as medicações (FRITZ, 2002).



Acadêmico, para agregar mais conhecimento, leia sobre os "Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso". Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/67/2956>>.

Considerações para realização da massagem geriátrica:

- Antes de iniciar uma massagem geriátrica aconselha-se, primeiramente, atender a pessoa fazendo uma avaliação, com o intuito de identificar as necessidades especiais e ajustá-las de acordo com as informações/instruções fornecidas pelo cliente.
- Algumas vezes, o profissional terapeuta deverá se deslocar do seu ambiente de trabalho e atender o idoso no local onde se encontra, seja em uma casa de repouso ou na sua residência.
- Em algumas situações a massagem poderá ser feita em uma cadeira de rodas ou em uma cadeira comum.
- Caso o idoso for até seu ambiente de trabalho, forneça para ele bancos de apoio.
- Talvez seja necessário tempo de sessão extra, pois os clientes com essa faixa etária podem demorar mais tempo para se vestir ou despir, além do que, eles gostam de conversar.
- Às vezes, o cliente não consegue se despir sozinho e precisa de ajuda.
- Com o avanço da idade perde-se a mobilidade, o que dificulta o idoso alcançar seus pés, então recomenda-se que o profissional tenha uma atenção especial para os pés do idoso, massageando, hidratando e alongando.
- É comum a falha de memória nessa idade, por isso aconselha-se entrar em contato antes da sessão para lembrá-lo do seu horário, ou também, outra alternativa é avisar a pessoa que for levá-lo para a sessão, se for o caso.
- O profissional não deve ficar chateado caso o idoso esqueça seu nome ou outros assuntos, por isso tenha paciência para constantes repetições ou esquecimentos.
- Realizar uma massagem geriátrica exige sensibilidade e paciência, sendo crucial essas qualidades em um profissional terapeuta de idosos.

Contraindicações

Além das contraindicações da massagem em geral, a massagem em idosos requer uma atenção específica, pois devido ao avanço da idade é comum o aparecimento de algumas patologias, as quais são contraindicadas, de acordo com Braun e Simonson (2007, p. 424):

- Artrite.
- Veias varicosas.
- Cirurgia recente.
- Úlceras de decúbito.
- Coágulos sanguíneos ou histórico de coágulos sanguíneos.
- Anticoagulantes.

Lembrando que se recomenda solicitar autorização para o médico geriatra ou o médico que acompanha o idoso para a realização da massagem, visando a questão de segurança do cliente, pois ele pode se esquecer de comentar algum quesito que seria necessário.

RESUMO DO TÓPICO 2

Neste tópico, você aprendeu que:

- A massagem em idosos também é denominada como geriátrica.
- A massagem em idosos apresenta os mesmos benefícios de uma massagem clássica, porém a massagem em idosos também auxilia os efeitos emocionais, mentais e físicos dos idosos.
- Os idosos geralmente são solitários, por isso necessitam uma maior assistência durante uma sessão de massagem.
- Por causa do envelhecimento, o corpo humano passa por diversas mudanças, por essa razão é fundamental uma atenção especial do terapeuta nessas situações.
- A massagem geriátrica estimula a circulação sanguínea e linfática que está diminuída nessa idade.
- A massagem geriátrica é uma boa estratégia para os cuidados de conforto.
- A massagem regula o humor e promove o alívio da dor.
- A massagem pode ajudar a reduzir os níveis de estresse.
- Osteoartrite e osteoporose são patologias comuns encontradas nos idosos, sendo crucial a atenção do profissional terapeuta nesses casos.
- A massagem melhora os movimentos físicos e o estado de saúde do idoso, sendo que em alguns casos pode ocorrer a diminuição da dosagem dos medicamentos em uso.
- A massagem também estimula o aumento da produção do líquido sinovial, o que resulta na melhora da amplitude do movimento.
- As sessões de massagem geralmente são curtas, em torno de 30 minutos.
- Os movimentos da massagem devem ser suaves e superficiais, e os alongamentos também devem ser suaves.
- O profissional terapeuta precisa ter conhecimento do histórico médico do idoso.
- Além das contraindicações da massagem em geral, a massagem geriátrica possui algumas contraindicações específicas.



Caro acadêmico! Para fixar melhor o conteúdo estudado, vamos exercitar um pouco. Leia as questões a seguir e responda-as em seu caderno de estudos. Bom trabalho!

- 1 Um cliente idoso deseja que você, profissional, fique depois da massagem e tome uma xícara de café. O que você faz?

- 2 A mão humana é um instrumento extremamente versátil, capaz de delicadíssimas manipulações, que junto com técnicas aprimoradas apresenta inúmeros benefícios. A massagem geriátrica é uma técnica manual que propicia benefícios físicos e emocionais ao idoso. Sobre essa técnica de massagem, analise as sentenças a seguir:
 - I – É um recurso terapêutico que se baseia em movimentos vigorosos com o intuito de tratar os pontos gatilhos.
 - II – Essa técnica de massagem transmite para o idoso uma sensação de segurança.
 - III – Esse recurso terapêutico proporciona ao idoso uma melhora na qualidade de vida.
 - IV – A massagem geriátrica estimula o líquido sinovial, que melhora a amplitude e flexibilidade do movimento.

Agora, assinale a alternativa correta:

- a) () As sentenças I, III e IV estão corretas.
- b) () Apenas as sentenças II e IV estão corretas.
- c) () As sentenças II, III e IV estão corretas.
- d) () As sentenças I, II e III estão corretas.

- 3 Complete as lacunas: Antes de iniciar uma massagem geriátrica aconselhe-se, primeiramente, atender a pessoa fazendo _____, com o intuito de _____ as necessidades especiais e _____ de acordo com as informações/instruções fornecidas pelo cliente.

Assinale a alternativa que contém as palavras que, na sequência, completam as lacunas acima:

- a) () Uma avaliação – identificar – ajustá-las
- b) () Uma palpação – verificar – orientá-las
- c) () Um alongamento – constatar – ajustá-las
- d) () Uma avaliação – atender – dar sequência.

TÉCNICAS DE MASSAGEM FACIAL E CAPILAR

1 INTRODUÇÃO

Estamos chegando ao fim do Caderno de Estudos de Teorias e Técnicas de Massagem. Neste tópico, estudaremos duas técnicas de massagem: a facial e a capilar. No entanto, independentemente da técnica que o profissional de estética for escolher mediante a avaliação, as duas visam promover o relaxamento e o bem-estar de seus clientes.

Acadêmico, depois que você compreender todos os conceitos, técnicas, manobras, movimentos, indicações e contraindicações, será capaz de realizar um protocolo adequado com abordagens terapêuticas eficientes.

2 MASSAGEM FACIAL

A face revela o estado de saúde de uma pessoa, a própria expressão facial nos permite identificar o estado emocional e a saúde física de um indivíduo. A técnica de massagem facial é muito utilizada para eliminar a rigidez e visa a homeostase muscular (CASSAR, 2001).

A massagem facial pode ser realizada isolada ou como complemento da massagem em geral. Os movimentos devem ser leves e suaves, podendo ser realizada sem lubrificante.

Algumas técnicas de massagem facial seguem o sentido do sistema linfático e circulatório, já outras seguem o sentido da fibra muscular, contudo, recomenda-se respeitar a origem e a inserção do músculo. No entanto, independentemente do sentido, todas devem ser agradáveis para o cliente (GERSON et al., 2011).

Os movimentos de massagem facial são baseados geralmente em três tipos: deslizamento, amassamento e tapotagem. Sendo que eles precisam ser contínuos e coerentes e cada um possui um propósito específico (IFOULD, 2015). Embora esses tipos de movimentos tenham basicamente um efeito relaxante, outras manobras de massagem podem ser acrescentadas. A manobra de fricção, por exemplo, promove a liberação de aderências por ação mecânica (GERSON et al., 2011).

A princípio, inicia-se a sessão com movimentos de deslizamentos leves e contínuos com o intuito de relaxar a cliente, esse movimento estimula a circulação sanguínea e linfática. Já os movimentos de amassamento são realizados sobre tecidos moles e são um pouco mais profundos que os movimentos de deslizamento. O amassamento proporciona aumento da circulação sanguínea e linfática, melhora no tônus muscular e auxilia no processo de reprodução celular. Em seguida, os movimentos de tapotagem são rítmicos e contínuos e também são movimentos mais estimulantes, por empregar leves batidinhas e tapinhas. Esse movimento tem a função de tonificar a pele, estimular as terminações nervosas, aumentar a circulação sanguínea e linfática (IFOULD, 2015).



Uma manobra de massagem facial com pressão excessiva pode desorganizar as fibras de colágeno e elastina, o que prejudica a elasticidade.

Os benefícios de uma massagem facial são inúmeros, vão desde o relaxamento do cliente e o aumento na qualidade de vida e bem-estar até diferentes efeitos fisiológicos, como a melhora do metabolismo, aumento da nutrição celular, aumento da secreção sebácea, melhora na emoliência da pele, alívio da dor e da tensão muscular, estímulo da circulação sanguínea e linfática (como descrito anteriormente), além da redução do edema e da congestão nasal (GERSON et al., 2011). Alguns estudos também verificaram que pessoas com insônia frequentemente respondem de forma muito satisfatória à massagem facial.

Uma boa massagem facial é capaz de melhorar a aparência da pele, proporcionar maciez e suavidade, melhorar a tonificação da pele, além de estimular a regeneração celular, permitindo uma pele mais revitalizada e saudável (IFOULD, 2015). Além disso, a massagem facial manipula a musculatura e também é eficiente para aliviar os pontos de tensão. Segundo Cassar (2001, p. 237):

A tensão muscular com frequência está associada a pontos de gatilho que podem exacerbar-se ou, na verdade, iniciar a dor referida para o crânio. Os músculos mais comuns nos quais se encontram os pontos de gatilho são:

- a. o músculo esternocleidomastoideo, bem acima da junção onde as fibras se dividem nos segmentos esterno e clavícula;
- b. o músculo esplênio da cabeça e do pescoço, abaixo do processo mastoideo;
- c. o músculo temporal, no ponto intermediário das têmporas; se a sensibilidade for restrita às artérias temporais, pode indicar arterite craniana (temporal), e a massagem nesta área, portanto, deve ser evitada;
- d. o músculo masseter, exatamente superior à articulação temporomandibular e acima desta;

- e. o músculo trapézio, em um ponto ao longo das fibras inferiores, medianas e superiores;
- f. o músculo elevador da escápula, bem acima da inserção para a borda mediana superior da escápula.



Ao massagear a área do peito e do pescoço, cuide para não exercer pressão sobre os locais de risco do triângulo cervical anterior do pescoço, da veia jugular e do plexo braquial (BRAUN; SIMONSON, 2007, p. 379).

Geralmente, uma sessão de massagem facial dura em torno de 10 a 60 minutos, no entanto, isso irá depender das necessidades do cliente, da análise da pele e do enfoque do tratamento.

Entretanto, além das contraindicações da massagem geral, a massagem facial possui certas disfunções que são impróprias para a sua realização, como:

- doenças contagiosas;
- acne inflamatória;
- queimadura solar;
- pele muito sensível;
- pressão alta e diabetes descompensada;
- hipotireoidismo;
- febre;
- dores agudas;
- lesões de pele (GERSON et al., 2011, p. 69)



Não se esqueça de preparar o ambiente antes de iniciar a sessão de massagem, incluindo todos os fatores que vimos na Unidade 1!

Acadêmico, vamos aprender agora um exemplo de massagem facial.

3 PASSO A PASSO MASSAGEM FACIAL

Primeiramente, ao iniciar uma massagem, deve-se lavar bem as mãos e secá-las, após aquecê-las com atrito e/ou fricção e escolher o lubrificante, se for necessário, podemos iniciar a sessão propriamente dita (PEREIRA, 2013). Segue um exemplo de massagem facial, segundo Ifould (2015, p. 96-99):

FIGURA 41 - MASSAGEM FACIAL PASSOS 1 E 2



- **Passo 1:** coloque os dedos no músculo peitoral na base do esterno. Deslize transversalmente sobre os ombros (músculo deltoide). Vire as mãos e deslize-as sobre o músculo trapézio até o pescoço.
- **Passo 2:** deslize os dedos até o deltoide e use um movimento circular com o polegar ao longo do trapézio até o topo da espinha dorsal. Deslize de volta e repita.

FIGURA 42 - MASSAGEM FACIAL PASSOS 3 E 4



- **Passo 3:** coloque os dedos no trapézio, no deltoide e prossiga com movimentos circulares de amassamento.
- **Passo 4:** coloque os dedos atrás do pescoço e produza uma vibração na nuca.

FIGURA 43 - MASSAGEM FACIAL PASSOS 5 E 6



- **Passo 5:** continue os movimentos circulares de amassamento ao longo dos músculos platisma e esternocleidomastoide.
- **Passo 6:** com as mãos sobrepostas sobre o esterno, deslize pelo lado esquerdo para cima, até o pescoço, passe pela linha da mandíbula e para baixo pelo lado direito.

FIGURA 44 - MASSAGEM FACIAL PASSOS 7 E 8



- **Passo 7:** flexione os dedos e, usando as articulações, deslize-os para cima e para baixo na área do pescoço.
- **Passo 8:** coloque os polegares no centro do queixo. Com os indicadores posicionados abaixo da mandíbula, deslize os dedos firmemente abaixo do músculo platisma.

FIGURA 45 - MASSAGEM FACIAL PASSOS 9 E 10



- **Passo 9:** traga os indicadores até o queixo, deslize ao longo da linha da mandíbula até as orelhas, inverta e deslize para baixo até o queixo.
- **Passo 10:** coloque os polegares um sobre o outro sobre o queixo e prossiga com movimentos circulares de amassamento ao longo da linha da mandíbula até a orelha e retorne. Inverta o sentido do círculo e vá em direção à outra orelha.

FIGURA 46 - MASSAGEM FACIAL PASSOS 11 E 12



- **Passo 11:** coloque os polegares nos cantos da boca e levante-a com um movimento de vibração ascendente.
- **Passo 12:** enlace os dedos abaixo do queixo, vire as mãos, desenlace e deslize as mãos para cima do rosto em direção à testa.
- **Passo 13:** coloque as mãos na testa, sobre as têmporas e dê batidas ascendentes leves, das sobrancelhas até a linha do couro cabeludo, da esquerda para a direita.
- **Passo 14:** com o dedo anelar, trace a figura de um oito ao redor dos olhos.
- **Passo 15:** repita o passo 12.

FIGURA 47 - MASSAGEM FACIAL PASSO 16



- **Passo 16:** continue os movimentos circulares de amassamento a partir do queixo.

FIGURA 48 - MASSAGEM FACIAL PASSOS 17 E 18



- **Passo 17:** continue os movimentos circulares de amassamento a partir do nariz.
- **Passo 18:** continue os movimentos circulares de amassamento a partir das têmporas.

FIGURA 49 - MASSAGEM FACIAL PASSOS 19 E 20



- **Passo 19:** com os polegares nas bochechas, faça movimentos circulares profundos de amassamento no local.
- **Passo 20:** da esquerda para a direita, dê batidinhas leves ao longo da mandíbula.

FIGURA 50 - MASSAGEM FACIAL PASSOS 21 E 22



- **Passo 21:** com as mãos em forma de concha, levante o músculo platísmo em cada lado do rosto e solte.
- **Passo 22:** utilizando o polegar e o indicador, prossiga com um enrolamento profundo, apertando levemente a área da bochecha.

FIGURA 51 - MASSAGEM FACIAL PASSOS 23 E 24



- **Passo 23:** coloque a ponta dos dedos na mandíbula e prossiga até as orelhas, com um movimento de levantamento.
- **Passo 24:** deslize as articulações dos dedos ao longo da linha da mandíbula e na área das bochechas.

FIGURA 52 - MASSAGEM FACIAL PASSOS 25 E 27



- **Passo 25:** utilizando a palma da mão, faça batidas ao longo da linha da mandíbula de orelha a orelha, levantando os músculos.
- **Passo 26:** repita o movimento.
- **Passo 27:** faça movimentos de tesoura até a testa.

FIGURA 53 - MASSAGEM FACIAL PASSOS 28 E 31



- **Passo 28:** com a ponta dos dedos, dê batidinhas leves ao redor da área dos olhos.
- **Passo 29:** repita o movimento 13.

- **Passo 30:** repita o movimento 1.
- **Passo 31:** deslize as mãos ao redor das têmporas e aplique uma pressão leve para sinalizar o final da sessão.

FONTE: Adaptado de IFOULD, Judith. Técnicas em estética. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015.

4 MASSAGEM NO COURO CABELUDO

Algumas mulheres com origem indiana iniciaram as primeiras técnicas de massagem na cabeça, pois utilizam diferentes tipos de óleos com o intuito de manter os cabelos fortes, brilhantes e bonitos (KAVANAGH, 2010). A massagem no couro cabeludo ou capilar é muito simples, fácil e principalmente muito agradável de receber (BASSI, s.d.).

O couro cabeludo é uma das partes do corpo que guarda muita tensão e rigidez, com isso a massagem auxilia a “soltar” o músculo e a estimular a circulação, promovendo relaxamento e também uma melhora na qualidade do cabelo (KAVANAGH, 2010). É um estilo de massagem extremamente relaxante, realizado com o cliente sentado ou em decúbito dorsal. Geralmente se utiliza manobras de fricção a fim de aumentar o fluxo sanguíneo e diminuir a tensão local. É um método que pode ser aplicado como prevenção de cefaleias, porém não deve ser feito em casos de enxaqueca (CASSAR, 2001).

Segundo Kavanagh (2010, p. 30), “a massagem pode ser feita com ou sem óleo, com o cliente sentado ou vestido”, tudo depende de como o profissional terapeuta deseja desenvolver a sua sessão de massagem. As indicações desse tipo de massagem são para aliviar o estresse, tensões, fadiga, insônia, dores de cabeça, sinusite e até mesmo para fortalecer os fios de cabelos.

Na concepção de Beck, Hess e Miller (2011, p. 69), a massagem no couro cabeludo possui inúmeros benefícios, como:

- Estimular a circulação e a nutrição do couro cabeludo e das raízes do cabelo, promovendo um crescimento saudável.
- Aliviar o estresse e a tensão.
- Relaxar os folículos capilares e permitir que os agentes condicionantes tenham uma melhor absorção.
- Ajudar a estimular a produção das glândulas sebáceas para lubrificar cabelos secos e melhorar sua condição.

Alguns pacientes com câncer, se não houver nenhuma contraindicação, também podem receber a massagem no couro cabeludo, sendo capaz de aliviar alguns dos sintomas, como fadiga e dor, além de proporcionar um apoio emocional. Manobras de deslizamento são as mais indicadas. Essa técnica de massagem também pode beneficiar esses pacientes oncológicos na questão da alopecia, um efeito colateral comum que afeta muito a questão emocional (CASSAR, 2001).



- Não se deve utilizar lubrificantes sobre as áreas de tratamento oncológico.
- A técnica de massagem no couro cabeludo em pacientes com câncer também não deve ser aplicada diretamente sobre um tumor ou sobre gânglios linfáticos a ele conectados.
- Com relação à quimioterapia, pode causar náuseas e vômitos; se for este o caso, a massagem não é indicada.

LEITURA COMPLEMENTAR

ANÁLISE COMPARATIVA DE TÉCNICAS DE MASSAGEM UTILIZADAS EM UM PROTOCOLO DE TRATAMENTO PARA QUEDA CAPILAR

Resumo: A humanidade vê os cabelos com um valor indiscutível, como uma característica pessoal. Eles podem representar diferenças sociais, profissionais, religiosas e até mesmo personalidade, demarcando a individualidade de cada um. Principalmente as mulheres, que buscam ter cabelos saudáveis, sedosos e brilhosos. Para muitos, a perda de cabelo é um evento grave que pode alterar a autoestima. Os cabelos possuem um ciclo reprodutivo dividido em três fases: anágena, catágena e telógena. Quando uma destas fases sofre alguma alteração, tem-se como resultado a queda capilar ou alopecia, como é chamada. A indústria cosmética vem desenvolvendo protocolos de tratamentos para queda capilar com formulações e princípios ativos voltados para combater esse tipo de alteração associadas a outras técnicas que potencializam o tratamento, por exemplo, as massagens. Este estudo foi desenvolvido e baseado em uma pesquisa de caráter qualitativo exploratório, no qual foi analisado um protocolo de tratamento para queda capilar associado a técnicas de massagens. Os tônicos capilares, produtos principais utilizados no protocolo, têm uma melhor permeação quando associados e aplicados juntamente com massagens que irão promover um aumento da circulação periférica, promovendo uma vasodilatação, aumentando desta forma a metabolização do folículo piloso e ajudando no processo da diminuição ou melhora da queda capilar ou alopecia.

Palavras-chaves: Princípios ativos capilares. Massagem. Recuperação.

1 INTRODUÇÃO

A principal função fisiológica dos cabelos é proteger o couro cabeludo contra os raios solares, impactos e regulação da temperatura. Os cabelos são exclusivos dos mamíferos e se distinguem devido à herança genética e étnica (MACEDO, 2001).

Pereira (2001) relata que o cabelo é condutor das secreções das glândulas sebáceas e apócrinas, onde suas finalidades são proteger os fios fazendo uma barreira mecânica para que nenhuma molécula estranha possa permear o folículo, servindo também como atrativo sexual.

Segundo a Associação Brasileira das Indústrias de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (2011), o Brasil ocupa a terceira colocação em vendas de produtos cosméticos, perdendo somente para os Estados Unidos e Japão. Tanto homens quanto mulheres sonham em ter seus cabelos fartos e saudáveis. Muitos sofrem, em algum determinado momento de suas vidas, da chamada queda capilar, e quando isto ocorre, a primeira providência é procurar um produto cosmético que venha a restabelecer a saúde dos cabelos.

A grande expectativa e esperança de muitos homens e mulheres é o desenvolvimento de produtos que consigam fazer com que os cabelos cresçam novamente ou que haja um aumento da densidade capilar das áreas afetadas pelas alopecias, queda capilar em qualquer região do corpo ou couro cabeludo, por tempo determinado ou indeterminado.

Devido a essa expectativa e a procura por estes produtos para solucionar esses problemas, a cada dia o mercado cosmético tem investido no desenvolvimento de pesquisas e na busca de recursos visando a recuperação e fortalecimento dos folículos pilosos. Esta pesquisa tem como objetivo uma análise comparativa da eficácia do uso da massagem e os princípios ativos no couro cabeludo em um protocolo de tratamento para queda capilar.

Com uma abordagem qualitativa, com característica exploratória descritiva, o estudo teve o seu desenvolvimento por meio da observação de um vídeo, onde o mesmo apresenta sete manobras de massagem associados à aplicação de um protocolo envolvendo esfoliação do couro cabeludo, aplicação de argila, xampu e tônico capilar. Os produtos contêm princípios ativos e são destinados a auxiliar na queda capilar.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Desde o início da história da humanidade, o ser humano tem se preocupado com a aparência. Além de proporcionar proteção do crânio contra traumatismos e radiações solares, os cabelos estão diretamente relacionados à beleza. A veneração pelos cabelos influenciou imperadores, líderes religiosos, figuras da mitologia, além de serem referência social e cultural para muitas civilizações. Em todos os tempos e em todas as culturas, inúmeras fórmulas, poções mágicas, medicamentos exóticos e milagrosos foram testados no tratamento da calvície, porém sem registros de resultados satisfatórios (VAZ, 2008). Na sociedade e para o ser humano, o cabelo exerce função tanto social quanto psicológica de grande importância, interferindo muitas vezes na forma como ele se relaciona como o meio (PEREIRA, 2001).

Porém, o homem desde a antiguidade, segundo relatos históricos, é afetado pela falta de cabelos conhecida como “calvície”. Muitas alterações que levam à queda capilar se dão em um anexo onde os pelos ou cabelos são produzidos: os folículos pilosos (MACEDO, 2001). O crescimento dos pelos, segundo Dawber e Neste (1996), se inicia nos folículos pilosos, que são invaginações na derme semelhantes a uma meia do epitélio superficial, os quais envolvem na sua base uma pequena área de derme conhecida como a papila dérmica. Wichrowski (2007, p. 22) relata que a parte aparente do pelo é chamada de haste capilar, que “é a porção do pelo situada acima do nível da epiderme, enquanto a raiz do pelo é a porção localizada dentro folículo”.

No ser humano, cada fio de cabelo está numa fase diferente, já que, se todos os cabelos estivessem na mesma fase, a cada final de um ciclo de crescimento haveria uma grande perda de cabelo. Segundo Mansur e Gamonal (2004), cada folículo possui seu próprio ciclo de desenvolvimento, que compreende três fases: anágena, catágena e telógena.

Para Mansur e Gamonal (2004), a fase anágena é quando o fio está na fase de crescimento, podendo durar entre dois a seis anos, está em plena atividade mitótica da matriz. Já na fase seguinte, catágena, ocorre a fase mais curta do ciclo, durando entre duas a três semanas, tendo involuções de 2/3 inferiores do folículo por apoptose dos queratinócitos e interrupção da melanogênese. Já na última fase, telógena, o fio encontra-se mais fino e claro, dura em torno de três meses, nessa fase as células da papila enviam sinais para estimular a atividade mitótica das células-tronco para novamente iniciar a fase anágena. É na fase telógena que se dá a expulsão ou queda do fio. Uma queda fisiológica de pelos telógenos pode ocorrer ao pentear, lavar ou friccionar o couro cabeludo. A queda de um pelo telógeno normal delimita o fim de um ciclo e o início de outro, com a substituição por um novo pelo na mesma localização.

Em indivíduos normais, 83% a 90% das hastes estão em fase anágena. Entre 11% e 15% apresentam-se em fase telógena e apenas 1% ou menos na fase catágena. Considera-se que do total de 100 a 150 mil folículos do couro cabeludo, 10% estão em repouso, por cerca de cem dias. Assim, 70 a 100 folículos entram na fase telógena sendo, que uma queda diária de 70 a 100 pelos está dentro da normalidade. Cada folículo do couro cabeludo faz 10 a 20 vezes este ciclo durante a vida (BRENNER; SOARES, 2009). Porém, por diversos motivos causais, estas fases podem ser alteradas, gerando uma diminuição dos pelos e até mesmo sua perda, sendo que a estas quedas ou diminuições capilares denominam-se alopecias.

2.1 As alopecias

As alopecias têm várias causas e denominações diferenciais, onde grande parte das tricoses pode ser associada a doenças sistêmicas ou dermatológicas, havendo a perda do pelo, sendo que pode ocorrer em porções do couro cabeludo ou pelos do corpo.

Seu significado vem do grego alopekia, que significa sarna da raposa. A alopecia é dividida em cicatricial e não cicatricial. A alopecia cicatricial é o grupo onde há diversas etiologias e patogênese, onde há características de irreversibilidade no crescimento dos pelos. O seu mecanismo de formação seria a destruição das células tronco. Na alopecia não cicatricial os folículos permanecem íntegros (PEREIRA, 2001, p. 161).

De acordo com Wilkinson e Moore (1990), a queda de cabelos pode ser gradual ou rápida. Existem vários tipos de alopecia, com vários fatores, sendo as mais comuns: alopecia traumática, difusa, eflúvio telógeno, areatas e androgenética. As alopecias mais comuns e que podem ter um tratamento coadjuvante ao tratamento médico são os chamados eflúvios telógenos.

Leite Jr. (2007) afirma que o eflúvio telógeno (ET) é um tipo de queda capilar que acomete tanto homens como mulheres e costuma estar associado a situações do dia a dia, onde as pessoas aparentemente não se importam. Para o autor, quando o fator causador da queda capilar permanece e o quadro tiver duração maior que seis meses, é considerado um estado crônico do eflúvio telógeno. Doenças crônicas, estados febris, problemas hepáticos, tireoide, algumas medicações, período pós-parto são alguns exemplos de situações que podem estar associadas diretamente com o eflúvio telógeno (LEITE JR., 2007).

Ainda refletindo sobre esse assunto, apresentamos a divisão organizada por Headington (1994 apud SPILBERG, 2004, p. 257). Com base nas alterações que ocorrem nas diferentes fases do pelo, o eflúvio telógeno pode apresentar tipos funcionais como:

Liberação anágena imediata: aonde algum estresse fisiológico (febre alta) fios anágenos entram prematuros na fase telógena; liberação anágena retardada: prolongamento da fase anágena. A queda ocorre quando os cabelos afetados entram simultaneamente em fase telógena, por exemplo: pós-parto. Ciclo anágeno curto: leva ao eflúvio telógeno leve, mas persistente; liberação telógena imediata: encurta a fase telógena devido, por exemplo, ao uso de medicamentos. Liberação telógena retardada: é provavelmente responsável pela queda sazonal que ocorre em alguns pacientes.

Outro caso de queda capilar é apresentado como sendo alopecia androgenética, que é o resultado de um encurtamento progressivo de sucessivos ciclos na fase anágena e os folículos geneticamente predispostos são gradualmente miniaturizados, e os pelos terminais do couro cabeludo são substituídos por pelos velares (KEALEY; PHILPOTT; GUY, 2002).

2.2 Produtos capilares

As quedas capilares ou alopecias têm várias causas e diferentes apresentações clínicas. O intuito do tratamento para esse tipo de alteração é aumentar a cobertura de fios do couro cabeludo ou retardar a progressão do rareamento dos cabelos ou ambas (RUTOWITSCH, 2004).

Vários são os produtos desenvolvidos pela indústria cosmética para a prevenção ou o fim destas desordens que afetam o couro cabeludo e os cabelos. Entre eles estão os produtos cujos princípios ativos são destinados não somente à queda capilar, mas também ao combate à oleosidade, visto que a queda também está relacionada a ela. Podem-se citar alguns princípios ativos mais utilizados para este fim, como: o extrato de capsicum, castanha-da-índia, confrei, jaborandi, malva, sálvia etc. (GOMES, 1999).

E entre os produtos mais utilizados para tratamentos das alopecias encontram-se os tônicos capilares, que segundo Gomes (1999, p. 54), agem através dos seus princípios ativos, promovendo:

Estimulação da neovascularização e bloqueio da rigidez do folículo pela deposição de colágeno, permitindo o aumento da duração da fase anágena (crescimento), aumento do bulbo e da espessura do cabelo (fortalecimento), retardo da passagem para a fase telógena (queda) e retenção e ampliação do potencial capilar.

Para que estes princípios ativos tenham uma melhor permeação na pele, algumas empresas sugerem, em seus protocolos de tratamentos, cosméticos para a preparação da pele do couro cabeludo através de um processo mecânico para a retirada de células mortas e desobstrução dos óstios foliculares, chamada de esfoliação (VAZ, 2008).

Para Obagi (2004), o mecanismo da esfoliação tem a sua ação na remoção da epiderme acima da camada basal, que é temporário e que não tem efeito em regiões mais profundas da pele, mesmo sendo realizado o mesmo processo várias vezes. O processo pode se repetir num prazo de seis dias após a primeira esfoliação. Já Pimentel (2008) afirma que o esfoliante físico pode ser realizado com produtos cosméticos abrasivos, que têm a finalidade de remover células mortas e aumentar a permeabilidade cutânea para outros ativos.

A pele é considerada um dos maiores órgãos do corpo, e é dividida em epiderme e derme, revestindo quase todo o corpo, e funciona como uma barreira entre o meio externo e interno corpóreo. Além disso, serve como regulador térmico, receptor de sensibilidade e temperatura (GUIRRO; GUIRRO, 2007).

Segundo a descrição de Guirro e Guirro (2007), a derme é uma camada mais espessa e abriga músculos, fibras elásticas e colágenas, vasos sanguíneos e linfáticos, nervos, glândulas, folículos pilosebáceos, entre outros. Sua superfície é irregular, onde se observam as papilas dérmicas. A epiderme serve como proteção do corpo, ela sofre um processo de renovação uma vez ao mês, e se divide em cinco camadas, como: córnea, lúcida, granulosa, espinhosa e basal (VAZ, 2008).

Com a aplicação dos tônicos capilares é aconselhável que, além de uma esfoliação prévia, como é sugerido no protocolo de tratamento analisado neste estudo, sejam realizadas também massagens leves e suaves.

2.3 A massagem

A prática da massagem vem desde os tempos pré-históricos, com origens na Índia, China, Japão, Grécia e Roma. Segundo Cassar (2001), a massagem tem sido mencionada na literatura desde tempos remotos, sendo sua referência mais antiga a que aparece no Nei Ching, um texto médico chinês escrito num período anterior a 2500 a.C.

A palavra terapêutica é definida como relacionada ao tratamento de cura de um distúrbio ou doença. Ela vem do grego *therapeutikos* e relaciona-se ao efeito do tratamento médico (*therapeia*). A palavra massagem também vem

do grego *masso*, que significa amassar. Hipócrates (480 a.C.) usou o termo *anatripsis*, que significa friccionar, pressionando o tecido. Segundo a autora, a expressão para massagem na Índia era *shampooing*; na China como *Cong-Fou*, e no Japão, como *Amboa*, associação de massagens com manobras pequenas e leves.

O relaxamento, que em si possui um valor terapêutico, talvez seja o efeito mais livremente associado à massagem. Os efeitos terapêuticos da massagem incidem diretamente na circulação sanguínea, na respiração, nos órgãos digestivos, na capacidade e função das articulações, no reumatismo, nos tratamentos de lesões. Enfim, a aplicação da massagem pelos seus diversos efeitos é secular (CASSAR, 2001).

Guirro e Guirro (1996) apresentam algumas manobras de massagem que são utilizadas na estética, que são: deslizamento; amassamento; pinçamento, fricção e percussão. O deslizamento superficial são movimentos deslizantes realizados em grandes superfícies, leves, suaves e ritmados; a direção da manobra é indiferente, com a finalidade de relaxamento e aumento da circulação local; diminui a excitabilidade das terminações nervosas livres e auxilia na regeneração da pele. O pinçamento é indicado para ativação muscular e combate à flacidez. Deve ser executado com as extremidades dos dedos polegar, indicador e médio. Pinçando pequena quantidade de músculos com uma e outra mão alternadamente, com os dedos polegar e indicador. É usado para uma porção maior de músculos. É uma manobra estimulante da circulação sanguínea, que deve ser realizada principalmente na região abdominal, braço e porção interna da coxa.

2.4 Massagem capilar

Guirro e Guirro (1996) ainda ressaltam que a massagem por amassamento mobiliza o tecido muscular com a finalidade de melhorar as condições circulatórias, liberando as aderências e eliminando os resíduos metabólicos, aumentando a nutrição capilar. Por último vem a fricção, que exerce a função de movimento circular e ritmo com velocidade uniforme, que com uma pressão média, imobilizando o tecido superficial, seu objetivo é a liberação de aderências. Porém, uma literatura específica na área de massagem para o couro cabeludo ainda é restrita, e por ser uma região pequena e que recobre a calota craniana, os movimentos de massagem devem ser delicados e superficiais, evitando-se aquelas que utilizam muita pressão, deslizamento profundo, por provocar atrito com os cabelos ou outro movimento que venha a aumentar o processo da queda capilar (GUIRRO; GUIRRO, 2007).

Sabe-se que o fator predominante e que influencia diretamente a queda capilar (eflúvio telógeno e alguns casos de areata) é o fator emocional. Este protocolo que foi analisado, além de utilizar princípios ativos específicos para o fortalecimento do folículo piloso e combate à oleosidade, também oferece um grau de relaxamento por meio das massagens aplicadas durante o processo da aplicação de esfoliação e tônico capilar.

3 METODOLOGIA

Este estudo teve uma abordagem qualitativa, descritiva e exploratória, além de descrever e caracterizar as alopecias mais comuns de serem encontradas e que podem ser tratadas com técnicas de terapia capilar. Também irá relatar os procedimentos utilizados, assim como os produtos que fazem parte de um protocolo de tratamento desenvolvido para esse fim.

Merriam (apud GODOI; BANDEIRA-MELLO, SILVA, 2006, p. 91) conceitua pesquisa qualitativa como sendo: “Em um “guarda-chuva”, abrangem-se várias formas de pesquisa e nos ajuda a compreender e explicar o fenômeno social com menor afastamento possível do ambiente natural. Nesse cenário não se buscam regularidade, mas compreensão dos agentes, daquilo que os levou singularmente a agir como agiram”. A pesquisa com caráter exploratório tem como objetivo familiarizar-se com o problema, visando torná-lo mais explícito ou construir hipóteses. O objetivo principal é aprimorar ideias ou a descoberta de intuições (GIL, 2002). Esse mesmo autor ainda afirma que a vantagem da utilização do estudo de caso se dá devido ao mesmo ter o poder de um delineamento adequado a cada situação. Pode-se enquadrar que nessa pesquisa há o conceito de que existe uma simplicidade dos procedimentos: “Os procedimentos de coleta e análise de dados adotados no estudo de caso, quando comparados com os exigidos por outros tipos de delineamento, são bastante simples. Da mesma forma que os relatórios dos estudos de caso se caracterizam por utilizar uma linguagem e uma forma mais acessível do que de outros relatórios de pesquisa”.

3.1 Protocolo de tratamento

Esse protocolo desenvolvido pela empresa Y possui quatro etapas em seu tratamento. A sugestão do fabricante é que o tratamento seja realizado em 14 semanas, com uma sessão semanal e tempo de duração de 40 minutos. O protocolo é desenvolvido com os seguintes produtos: Gel esfoliante, Argila (adicionar tônico), Xampu fortalecedor, Loção tônica fortalecedora (com a aplicação de sete manobras de massagens diferentes em cada semana).

3.1.1 Técnicas de aplicação

1- Esfoliante – aplicar com cabelos secos – verificar se não há ferimentos ou irritação no couro cabeludo. Com movimentos circulares, massagear toda a extensão do couro cabeludo, promovendo uma suave esfoliação. Possui partículas minerais e extrato de malva.

- Malva (*Malva sylvestris* L.): utiliza-se a raiz, folha ou flor com ação béquica, calmante, emoliente, laxativa, também para inflamações externas, bem como na cicatrização de feridas e lesões de mucosa. Apresenta como uma das plantas mais ricas em ferro (HATADA, 2004).
- 2- Argila – após a aplicação do esfoliante, retirar o seu excesso com a toalha seca e aplicar a argila somente no couro cabeludo. Deixar agir por um tempo aproximado de 20 minutos.
- A argila verde é rica em minerais e oligoelementos. Ativa a circulação e absorve a oleosidade do couro cabeludo, ajudando na eliminação das toxinas. A argila é comumente definida como material natural, terroso, de granulação fina, que quando umedecida na água apresenta certa plasticidade. Designa ainda o nome “argila” um grupo de partículas do solo cujas dimensões medem cerca de 2 microns (milésimo de milímetro). Estas partículas minúsculas é que contribuem para seu grande poder de absorção (SANTOS, 2004).
- 3- Xampu fortalecedor – lavar os cabelos com água em abundância para a retirada da argila, em seguida aplicar duas demãos do xampu fortalecedor e promover massagem suave. Possui princípios ativos como sálvia, confrei, jaborandi e capsicum.
- A sálvia é usada na indústria de perfumes, e o extrato da planta é usado como antitranspirante, antisséptico, para limpeza da pele e para tratamento de poros dilatados. Ela é usada também em produtos para banho, em desodorantes bucais e em produtos para gargarejo (TEUSCHER, 2006).
 - *Capsicum frutescens* é o nome da planta que tem sua indicação na anorexia, nas dislepsias hipossecretoras e meteorismo. Externamente é usado nas faringites, alopecia, inflamações osteoarticulares, neuralgias em geral (FARMACAN, 2011).
 - Confrei – nome científico *Symphytum officinale* L., as folhas são indicadas na forma de extratos, tinturas, cremes, pomadas ou géis para uso tópico, devido à sua ação anti-inflamatória, emoliente e anestésica suave, no tratamento de lesões, hematomas e distensões, e na promoção da cicatrização óssea (TOLEDO; DUARTE; NAKASHIMA, 2004).
 - *Pilocarpus pennatifolius*. O Extrato Glicólico de Jaborandi é estimulante celular; ativador da produção de secreção; restaurador de tecidos e tônicos capilares. Estimula o couro cabeludo, melhora o brilho e trata a queda do cabelo (BALOGH et al., 2011).
- 4 - Loção tônica fortalecedora: após lavar os cabelos com o xampu fortalecedor, tirar todo o excesso de água com a toalha e deixar os cabelos levemente úmidos. Borrifar a loção principalmente nas áreas afetadas da queda ou calvície. Promover massagem num tempo máximo de 10 minutos. A loção tônica fortalecedora possui um complexo de ativos vegetais chamado Complexo capilar Biocontrol, que possui princípios ativos como: aquileia, juá, sálvia, menta, alecrim, quilaia e Trichogem, tem como principal função a melhora da circulação periférica, promovendo uma melhor nutrição metabólica para o folículo piloso.

- A sálvia é usada na indústria de perfumes, e o extrato da planta é usado como antitranspirante, como antisséptico, para limpeza da pele e para tratamento de poros dilatados. Ele é usado também em produtos para banho, em desodorantes bucais e em produtos para gargarejo (TEUSCHER, 2006).
- Aquileia tem a finalidade adstringente (taninos, flavonoides), promove a contração dos poros cutâneos, reduz a secreção sebácea, limpa e firma a pele. Anti-inflamatório, cicatrizante, antisséptico. Recomendado para o tratamento de peles sensíveis e danificadas. Especialmente indicado para tratamento capilar, como regulador da função sebácea.
- Juá ou *Ziziphus joazeiro* tem propriedades e ações para a limpeza dos dentes, gengivite, queda de cabelo, asma, problemas do estômago, dermatite seborreica, problemas de pele, cicatrizante de feridas, analgésica, anti-inflamatória, antibacteriana, febrífuga e cicatrizante. (SCHUHLY et al., 1999.)
- Menta ou *Mentha piperita* possui a ação antisséptica, adstringente, rubefaciente, refrescante, estimulante da circulação periférica, ligeiramente anestésica. Pode ser usado em: cremes, loções cremosas, hidroalcoólicas ou tônicas, xampus, géis, sabonetes, loção de limpeza (MAPRIC, 2011).
- *Rosmarinus officinalis* L. Mais conhecida por alecrim, tem ação dermopurificante, tonificante, estimulante celular, antioxidante, protetor de tecidos e ativador da circulação periférica. Pode ser usado em preparações para o couro cabeludo, estimulando a circulação e o crescimento capilar. Tem ação anticaspa, previne a queda e confere brilho aos cabelos (MAPRIC, 2011).
- Quilaia possui propriedade adstringente obtida dos taninos, além da ação das saponinas como tensoativo, antisseborreico, anticaspa e, em alguns casos, como anti-inflamatório.

3.1.2 As técnicas de massagem

1º semana - deslocamento da caixa craniana. Os movimentos sugeridos nesta massagem têm com efeito fisiológico o deslocamento do couro cabeludo da caixa craniana, para ficar solta, possibilitando a liberação do folículo piloso.

2º semana - pionamento do couro cabeludo: são sugeridos movimentos rápidos e circulares usando um dos dedos de cada vez, com o intuito de obter uma vibração. “Seu objetivo é reativar a elastina da caixa craniana”.

3º semana - ativação do bulbo capilar: com a técnica da massagem “vai e vem”, alternando os dedos mindinho, anelar e médio, com a utilização das duas mãos em forma de zigue-zague.

4º semana - ativação da corrente sanguínea: movimentos circulares, fazendo uma leve pressão no final de cada movimento.

5º semana - ativação dos poros e normalização das glândulas: trabalhar com movimentos circulares com a região hipotenar das mãos.

6ª semana - ativação do folículo piloso: utilize o polegar da mão esquerda no movimento de “vai e vem” e movimentos circulares simultaneamente, deslize os dedos em todo o couro cabeludo por dez minutos, sempre da testa para a nuca.

7ª semana - ativação da corrente sanguínea e normalização das glândulas: com a palma das mãos, fazer movimentos circulares iniciando pelas têmporas, fazer dois movimentos completos e uma pressão com as duas mãos, por dez minutos em todo o couro cabeludo.

Para o resultado ser eficaz são necessários dois ciclos de sete semanas de aplicações e massagens, porque esse é o tempo que o organismo leva para estimular a formação do bulbo e o surgimento de novos fios.

4 ANÁLISE DOS DADOS

Na primeira semana da aplicação do protocolo a massagem desenvolvida são movimentos circulares, com a junção das pontas dos dedos, pressão moderada com o objetivo do deslocamento do couro cabeludo da caixa craniana, liberando desta forma o folículo piloso. Segundo Guirro e Guirro (2007), a fricção exerce a função de movimento circular e ritmo com velocidade uniforme que, com uma pressão média, poderá imobilizar o tecido superficial, seu objetivo é liberação de aderências. O que se pode observar é que neste tipo de massagem existe a intenção de um relaxamento maior de todo o couro cabeludo, mas deve-se lembrar que este processo já se iniciou com a aplicação do produto esfoliante, seguido da aplicação e retirada da argila, no qual todos utilizaram movimentos circulares para a retirada dos produtos. Sendo assim, todo e qualquer movimento para a aplicação de tônico capilar já estaria promovendo um estado de relaxamento e uma permeação maior dos princípios ativos.

Na segunda semana é utilizada uma técnica de massagem, a qual não se encontrou uma definição correta para o termo pionamento, cujo objetivo, segundo o protocolo apresentado, é reativar a elastina da caixa craniana. Os autores Guirro e Guirro (2007) afirmam que a elastina é uma proteína muito resistente, localizada na derme, um dos componentes que fazem parte do tecido conjuntivo, com formato ondulado. Responsável pela elasticidade das fibras do tecido elástico, constitui aproximadamente 4% do peso seco da pele. A degeneração destas fibras inicia-se por volta dos 30 anos de idade, acentuando aos 70 anos um desaparecimento das fibras elásticas da derme superficial, conseqüentemente aumentando os lipídios. O seu envelhecimento é caracterizado por cistos e lacunas, que são as separações das fibras umas das outras. Não foi encontrado na literatura nada que pudesse sugerir este tipo de efeito fisiológico com a massagem, ou seja, a reativação da elastina na caixa craniana.

Já na terceira e quarta semana de tratamento, o objetivo das massagens é a ativação da corrente sanguínea e a ativação do folículo piloso. Segundo Cassar (2001), os efeitos terapêuticos da massagem incidem diretamente na circulação

sanguínea, então pode-se concluir que já na primeira semana a aplicação da massagem tem esse objetivo. Já a ativação do folículo piloso não fica muito bem esclarecida, pois a literatura relata que a papila dérmica é quem determina a produção mais ou menos intensa, densidade do fio etc. O folículo é a estrutura na qual a papila se encontra no terço inferior, e esta é que deve receber uma maior oxigenação e nutrientes por meio da corrente sanguínea.

A massagem aplicada na quinta semana, segundo o protocolo deste estudo, tem como objetivo a normalização dos poros e das glândulas. Os poros chamados de óstios foliculares têm a função da saída do pelo da epiderme para a parte exterior do couro cabeludo, e durante o processo de esfoliação já existe esta liberação, ou seja, a remoção de células mortas, fazendo que haja uma desobstrução dos mesmos. Quanto às glândulas, princípios ativos específicos quando aplicados contribuem para uma melhora na regulação da produção das mesmas. É a ação dos hormônios andrógenos que causa a maior atividade das glândulas sebáceas. A oleosidade excessiva, juntamente com o fungo *Pityosporum Ovale*, fazem parte do processo, e os fatores desencadeantes são alterações físicas e emocionais, assim como a temperatura; este tem como principais sintomas descamação, vermelhidão e coceira (MARTINEZ, 2009). Portanto, a massagem não contribui para o seu equilíbrio, e sim cuidados com desequilíbrio hormonal, emocionais e agentes externos, estes devem estar sendo observados para uma melhora da produção exacerbada do sebo. Na sexta e sétima semana, as massagens aplicadas sugerem a ativação do folículo piloso, da corrente sanguínea e a normalização das glândulas. Novamente volta-se à questão da circulação periférica, ou seja, a corrente sanguínea já é ativada no momento inicial da aplicação do protocolo, que terá como consequência uma melhora na oxigenação celular e nutrição da papila dérmica, principal região do folículo piloso que é ricamente vascularizada (GUIRRO; GUIRRO, 2007).

Quanto aos princípios ativos do protocolo: Observou-se que os produtos cosméticos utilizados no protocolo possuem ativos estimulantes, anti-inflamatórios, cicatrizantes, refrescantes, adstringentes e antissépticos, como a malva, juá, aquileia, sálvia, menta, alecrim, entre outras. São encontrados na literatura vários princípios ativos utilizados em xampus e tônicos capilares e que sua aplicação durante o desenvolvimento do protocolo é um dos principais agentes que irão contribuir no processo de recuperação da queda capilar. Estimulação da neovascularização e bloqueio da rigidez do folículo pela deposição de colágeno permite o aumento da duração da fase anágena (crescimento), aumento do bulbo e da espessura do cabelo (fortalecimento), retardo da passagem para a fase telógena (queda) e retenção e ampliação do potencial capilar (GOMES, 1999).

O processo que se dá através da renovação celular promovida pela esfoliação do couro cabeludo também é processo de contribuição, visto que existe a desobstrução do óstio folicular, melhorando e permitindo, desta forma, a permeação dos princípios ativos contidos do tônico e xampu. Conforme citado por Pimentel (2008), o esfoliante físico pode ser realizado com produtos cosméticos abrasivos que têm a finalidade de remover células mortas e aumentar a permeabilidade cutânea para outros ativos.

O processo da argila é fundamental para o controle da oleosidade do couro cabeludo, sendo ele o maior contribuinte para a normalização das glândulas sebáceas e não a massagem aplicada. A argila verde é rica em minerais e oligoelementos, ativa a circulação e absorve a oleosidade do couro cabeludo, ajudando na eliminação das toxinas. A argila é comumente definida como material natural, terroso, de granulação fina, que quando umedecida na água, apresenta certa plasticidade (SANTOS, 2004).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Depois de verificado o protocolo de tratamento para queda capilar desenvolvido com auxílio de um vídeo demonstrativo, constatou-se que as técnicas utilizadas não foram encontradas na literatura com definições exatas, além de não haver nenhum relato de seus benefícios e da forma como as mesmas foram elaboradas.

Por ser um produto em que há uma formulação elaborada com vários ativos para contribuir no processo de recuperação da queda capilar, de acordo com a pesquisa, quando iniciado o protocolo a primeira etapa é a esfoliação, a mesma já está beneficiando a ativação sanguínea, removendo as sujidades e promovendo a renovação celular. E sobre a sequência das sete manobras de massagens diferenciadas, não está comprovada, pois usando apenas três técnicas de massagem já temos os devidos benefícios para o auxílio deste tratamento para queda capilar.

A empresa recomendou que esse tratamento deve ser realizado em 14 semanas. Pelo que foi estudado na literatura sobre o eflúvio telógeno, se for tratado e controlado, o mesmo pode ser combatido em três meses e meio, devido ao fato de que suas causas estão relacionadas com os mais variados graus de estresse, ansiedade, angústia e depressão. Lembrando sempre que o tratamento e diagnóstico deverão ser feitos por um especialista da área, um médico tricologista ou dermatologista. Os tratamentos alternativos para a queda capilar servem para uma melhora no bem-estar do paciente/cliente em um todo: corpo e mente.

FONTE: Disponível em: <file:///C:/Users/Cesar%20Dell/Desktop/Camila%20Wielewski,%20Camilly%20Serr%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 22 mar. 2017.

RESUMO DO TÓPICO 3

Neste tópico, você aprendeu que:

- A técnica de massagem facial é muito utilizada para eliminar a rigidez e visa a homeostase muscular.
- A massagem facial pode ser realizada isolada ou como complemento da massagem em geral.
- Os movimentos devem ser leves e suaves, podendo ser realizada sem lubrificante.
- Geralmente se utilizam três tipos de movimentos na massagem facial: deslizamento, amassamento e tapotagem.
- A massagem facial apresenta inúmeros benefícios a quem recebe.
- A massagem facial também é eficiente para aliviar os pontos de tensão.
- A massagem no couro cabeludo também é conhecida como massagem capilar.
- A massagem capilar pode ser feita com ou sem óleo, com o cliente sentado ou vestido, com o cabelo molhado ou seco. As indicações são para aliviar o estresse, tensões, fadiga, insônia, dores de cabeça, sinusite e até mesmo para fortalecer os fios de cabelos, promovendo um crescimento saudável.
- Os pacientes oncológicos, se não houver nenhuma contraindicação, também podem receber a massagem no couro cabeludo, proporcionando vários benefícios para eles.



Caro acadêmico! Para fixar melhor o conteúdo estudado, vamos exercitar um pouco. Leia as questões a seguir e responda-as em seu caderno de estudos. Bom trabalho!

1 Complete as sentenças: Guirro e Guirro (1996) afirmam que a massagem por _____ mobiliza o tecido muscular com a finalidade de melhorar as condições circulatórias, liberando as aderências e eliminando os resíduos metabólicos, aumentando a nutrição _____.

Assinale a alternativa que contém as palavras que, na sequência, completam as lacunas acima:

- a) () amassamento, capilar
- b) () fricção, tecidual
- c) () deslizamento, celular
- d) () vibração, tissular.

2 A massagem facial é recomendada para quem deseja relaxar e ter uma pele bonita e saudável. É capaz de eliminar células mortas, fortalecer a musculatura, promover a permeação de ativos cosméticos, suavizar as linhas de expressão, deixando a pele mais revitalizada. Com relação à massagem facial, assinale a alternativa que representa as manobras mais utilizadas nessa técnica:

- a) () Vibração, percussão e tapotagem.
- b) () Fricção, vibração e amassamento.
- c) () Deslizamento, amassamento e tapotagem.
- d) () Percussão, fricção e deslizamento.

3 (PUCPR) Sobre a massagem, é correto afirmar:

- a) () As técnicas de massagem somente têm indicação para controle de ansiedade e estresse.
- b) () A técnica de rolamento da pele diminui a congestão dos leitos capilares e melhora o fluxo de sangue das arteríolas para os capilares.
- c) () Técnicas que estimulam mecanicamente os vasos têm indicação para o tratamento do edema decorrente da tromboflebite aguda.
- d) () Técnicas de percussão podem ser realizadas sobre o músculo flácido ou hipotônico.
- e) () Técnicas de massagem não devem fazer parte do programa de tratamento fisioterapêutico, pois despendem tempo maior para sua aplicação.

REFERÊNCIAS

ANDREOLI, C. P. P.; PAZINATTO, P. P. **Drenagem linfática**: reestruturação anatômica e fisiológica/passos a passo. Nova Odessa: Napoleão, 2009.

BASSI, Jardel. **A arte da massagem**. Apostila I. Disponível em: <<https://pt.slideshare.net/wellizyf/a-arte-da-massagem-apostila-1>>. Acesso em: 21 mar. 2017.

BECK, Mark; HESS, Shelly; MILLER, Erica. **Curso básico de Massagem**: um guia para técnicas de massagem sueca, shiatsu e reflexologia. São Paulo: Cengage Learning, 2011.

BERNSMULLER, Liége dos Santos. **Shantala**: O toque como mediador no fortalecimento e na qualidade do vínculo mão/bebê. 2012. 53f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário Univates, Lajeado, 2012.

BORGES, Fábio. **Dermato-funcional**: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas. São Paulo: Phorte, 2006.

BRAUN, Mary Beth; SIMONSON, Stephanie J. **Introdução à massoterapia**. Barueri: Manole, 2007.

BRAUNSTEIN, Marcus Vinícius Gomes; BRAZ, Melissa Medeiros; PIVETTA, Hedioneia Maria Foletto. **A fisiologia da massagem terapêutica**. Trabalho vinculado ao Grupo de Pesquisa Promoção da Saúde e Tecnologias aplicadas a Fisioterapia – UNIFRA. Disponível em: <<http://www.unifra.br/eventos/forumfisio2011/Trabalhos/2246.pdf>>. Acesso em: 17 fev. 2017.

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

CLAY, J. H.; POUNDS, D. M. **Massoterapia Clínica**: integrando anatomia e tratamento. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2008.

COSTA, Beatriz Postal. **Massagem e dor**: relações com a Qualidade de vida. UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA. São Paulo, 2010.

CRUZ, Cláudia Marchetti Vieira da; CAROMANO, Fátima Aparecida. Características das técnicas de massagem para bebês. **Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo**. São Paulo, v. 16, n. 1, p. 47-53, jan./abr., 2005.

FONTANELLA, Tamaris. **Toque terapêutico**: manual do terapeuta. Curitiba:

Espaço Anima, 2011.

FRITZ, Sandy. **Fundamentos da Massagem Terapêutica**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2002.

GERSON, Joel et al. **Fundamentos de estética 4: estética**. Tradução da 10. ed. norte-americana. São Paulo: Cengage Learning, 2011.

GONÇALVES, Águeda. **Manual técnico de estética: Teoria e prática para Estética, Cosmetologia e Massagem**. 2. ed. Lisboa: EFAPE, 2006.

GUIRRO, Elaine; GUIRRO, Rinaldo. **Fisioterapia Dermato-funcional: Fundamentos, recursos e patologias**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2004.

IFOULD, Judith. **Técnicas em estética**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015.

KAVANAGH, Wendy. **Exercícios básicos de Massagem**. Barueri, SP: Manole, 2006.

KAVANAGH, Wendy. **Guia completo de Massagem: um curso estruturado para alcançar a excelência profissional**. São Paulo: Pensamento, 2010.

LESSA, Beatriz; ANDRIANI, Daniella Ângela; CARBONELLI, Jéssica; NASSER, Patrícia Gomes; NESSI, André Leonardo da Silva. **Benefícios da Massagem Relaxante na Qualidade do Sono**. 2016. Disponível em: <www.iepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/download/86.a1.111/12133>. Acesso em: 19 fev. 2017.

LIDELL, Lucy; THOMAS, Sara. **O Novo Livro de Massagem: guia passo a passo de técnicas orientais e ocidentais**. Edição revistada do Best-Seller original The New Book of Masage, de 2000, London traduzido na CIP no Brasil, São Paulo: 2002.

LIMA, Dayany. **Efeitos da massagem terapêutica e aromaterapia: Revisão de literatura**. 2016, 17f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2016.

MASINA, Roberta Merino; STEFFLER, Keli. **Apostila Principal de Introdução à Massoterapia**. S.d. Disponível em: <<http://www.sogab.com.br/apostilaprincintrodu.pdf>>. Acesso em: 25 jan. 2017.

MASINA, Roberta Merino; STEFFLER, Keli. **Apostila Principal de Massagem Estética**. Disponível em: <www.sogab.com.br/apostilaprincipalmassagemestetica.pdf>. Acesso em: 24 fev. 2017.

MUMFORD, Susan. **O novo guia completo de massagem**. Barueri, SP: Manole, 2009.

OLIVEIRA, kathleen Nacime Bandeira; MEIJA, Dayana Priscila Maia. **Benefícios da massagem redutora nos tratamentos na adiposidade localizada**. S.d. Disponível em: <http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/98/123-BenefYcios_da_massagem_redutora_nos_tratamentos_na_adiposidade_localizada.pdf>. Acesso em: 24 fev. 2017.

PEREIRA, Maria de Fátima Lima. **Recursos técnicos em estética**. 1. ed. São Caetano do Sul, SP: Difusão Editora, 2013.

RIBEIRO, Claudio de Jesus. **Cosmetologia aplicada a dermoestética**. 2. ed. São Paulo: Pharmabooks Editora, 2010.

SCHNEIDER, Cintia; STEFFLER, Keli; MASINA, Roberta Merino. **Apostila principal de Técnicas de Massoterapia Aplicada**. Disponível em: <<http://www.sogab.com.br/apostilaprincipaldemassoterapiaaplicada.pdf>>. Acesso em: 17 fev. 2017.

SOUSA, Fátima Aparecida. Dor: o quinto sinal vital. **Rev. Latino-am Enfermagem**, São Paulo v. 7, 10. ed., p. 446, maio-junho, 2002.

STARKEY, C. **Recursos terapêuticos em fisioterapia**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2001.

TACANI, Pascale Mutti et al. Efeito da massagem clássica estética em adiposidades localizadas: estudo piloto. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.17, n.4, p. 352-7, out/dez. 2010.

THIAGO, Sônia de Castro; TESSER, Charles Dalcanale. Percepção de médicos e enfermeiros da Estratégia de Saúde da Família sobre terapias complementares. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, abr. 2011.

TREVISAN, Maria Elaine et al. Estudo da função pulmonar, postura e equilíbrio durante a gestação. **Fisioterapia Brasil**, vol. 12, n. 5 – set./out., 2011.

