

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

Daniane Denize Hannibal ¹
Mariane Aparecida Corrêa ²
Fabiane Dell Antônio ³

Resumo: A pele é o maior órgão do corpo humano, por ser o envoltório do mesmo, apresenta os principais sinais do envelhecimento. O envelhecimento humano pode ser influenciado por dois fatores: intrínsecos, que seriam aqueles já esperado, 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, que todo o 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 realizada 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-chaves: Envelhecimento. Estética. Massagem. Facial.

1 INTRODUÇÃO

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

¹ Acadêmica do Curso de Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Balneário Camboriú, Santa Catarina. E-mail: daniane_hannibal@hotmail.com

² Acadêmica do Curso de Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Balneário Camboriú, Santa Catarina. E-mail: marianepantufa@hotmail.com

³ Orientadora, Professora do Curso de Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Balneário Camboriú, Santa Catarina. graduada em Fisioterapia pela Associação Catarinense de Ensino (1996), mestrado em Ciências da Saúde Humana pela Universidade do Contestado - UnC/SC (2003). Tem especialização em Fisioterapia em Uroginecológica - CBES/PR e especialização em andamento em Sexualidade Humana - USP/SP. E-mail: fabianedell@univali.br

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 descrita 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 realizada 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 e VELASCO, 2003). A pele possui varias funções. Além de ser o envoltório do corpo, a mesma 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 no mesmo 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, dentro do 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 cujo o qual 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 a 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). Salieta Borelli (2004), que existem várias teorias que tentam explicar o processo do envelhecimento, mas nenhuma delas sozinha é capaz de esclarecer este mistério que leva a 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 soma 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 também de envelhecimento cronológico, que possui também base hereditária. Já o envelhecimento extrínseco, é causado por fatores ambientais como: poluição, tabagismo, bebida alcoólica e principalmente a ação dos raios ultravioleta, por esse motivo também é conhecido como foto envelhecimento.

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 manifestado na pele envelhecida podem ser visualizados no quadro 1.

Quadro 1 – Aspectos histológico da pele envelhecida

Envelhecimento intrínseco	Envelhecimento extrínseco
Pele atrófica, 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	Hiperchromias
Ressecamento	Teliangectasias
Alterações nos pelos	Expressão acentuada de metaloproteinases
Aumento das glândulas sebáceas	
Dificuldades na reposição do manto hidrolipídico	

Fonte: Harris (2009).

2.3 Rugas

Para o entendimento de Kede e Pontes (2009) a idade da pele de uma pessoa pode se determinar pela presença de algumas alterações como, por exemplo, as rugas. As rugas são resultados das mudanças estruturais que ocorrem em áreas específicas, em consequência ao 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. Complementa Siqueira (2008) 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 o 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 classifica-se 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 derme epidérmicas e do subcutâneo (PSENDZIUK, 2008).

2.4 Estética

Descreve Nogare (2008), 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 e GUIRRO, 2004).

A massagem é definida por Façanha (2003), como uma fricção deslizando 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, como 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 as 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 a 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, como, por exemplo: edemas, hematomas, cicatrizes aderentes e tensão muscular (GUIRRO e GUIRRO, 2004).

Na concepção de Botsaris e Addor (2007), a massagem é indicada para tratar rugas e melhorar o aspecto da pele, pois a massagem estimula a síntese de colágeno e elastina. Uma das terapias alternativas descrita 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 Contra indicações

Brown (2001), afirma que apesar da massagem ser uma terapia segura e relaxante, às vezes é necessário ter alguns cuidados com a aplicação da mesma. A massagem

também tem suas contra indicações. 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, à 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 realiza-se as manobras no sentido e direção do sistema linfático. O kit de bambu geralmente é composto por sete à 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 associado 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 manobras de: deslizamento, amassamento, pinçamento e tamburilamento. A massagem é indicada para 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.

Complementam Vasconselos, Arantes, Souza (2008), que as manobras são as mesma 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 nisto eis que surge a massagem com cochas. Esta é uma técnica inovadora que é originaria 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 tem tamanho aproximado entre 6 cm e 11cm, e se adaptam as 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, descongestiona 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 fornecem 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 online.

Inicialmente foi definido o tema a ser pesquisado, em seqüência a fundamentação teórica, decorrente das palavras chaves, em seguida o resumo e a introdução do trabalho, e para finalizar a metodologia, as considerações finais, as referências bibliográfica 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. Os efeitos que as massagens faciais

pesquisadas neste trabalho apresentam, 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 estes 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 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.

5 REFERÊNCIAS

BORELLI, Shirlei Schnaider. **As idades da pele: orientação e prevenção**. 2. ed. São Paulo, SP: SENAC, 2004.

BOTSARIS, Alex; ADDOR, Flávia. **Como tratar bem do seu corpo por dentro e por fora: doce voo da juventude**. Rio de Janeiro, RJ. Objetiva. 2007. (e-book).

BROWN, Denise. W. **Massagem terapêutica: introdução prática**. 1ª ed. São Paulo, SP. Manole. 2001.

CALVI, Eliziane Nitz de Carvalho; RODRIGUES, Paula Andreotti; GELSI, Thaís Andreotti. **Bambuterapia**. São Caetano do Sul, SP: Yendis, 2009.

CASSAR, Mario. P. **Manual de massagem terapêutica: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta**. 1ª ed. Barueri, SP. Manole. 2001.

CRUZ, Carla; RIBEIRO, Uirá. **Metodologia Científica: teoria e prática**. Rio de Janeiro, RJ. Axcel Books. 2003.

DIAS, Letícia de Cássia Valim. Pele Fotoenvelhecida: Reversão do processo com tratamentos estéticos tópicos que combinam ativos de última geração. **Revista Personalité**, v.8, n. 43, p. 99-102, outubro/ novembro. 2005.

DU VIVIER, Anthony; MACKEE, Phillip. **Atlas de dermatologia clínica**. 3. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

FAÇANHA, Rosângela. **Estética Contemporânea**. Rio de Janeiro, RJ. Rubio. 2003.

FRITZ, Sandy. **Fundamentos da massagem terapêutica**. 1ª ed. Barueri, SP: Manole. 2002.

GILCHREST, Barbara. A; KRUTMANN, Jean. **Envelhecimento cutâneo**. Rio de Janeiro: Guanabara, Koogan, LAB, 2007.

GOMES, Rosaline Kelly; GABRIEL, Marlene. **Cosmetologia**: descomplicando os princípios ativos. 2. ed., rev. e ampl. São Paulo: LMP, 2006.

GUIRRO, Rinaldo; GUIRRO, Elaine. **Fisioterapia dermatofuncional**: fundamentos, recursos, patologias. 3ª ed. rev. ampliada. Barueri, SP. Manole. 2004.

HARRIS, M. I. N. C. **Pele**: Estruturas, Propriedades e Envelhecimento. São Paulo: SENAC, 2009.

KEDE, M. P. V; PONTES, C. G, avaliação e classificação do envelhecimento cutâneo. In: KEDE, M. P. V; SABATOVICH, O. **Dermatologia estética**. São Paulo: Atheneu, 2009. cap. 4, p.53-141.

NOGARE, Érika, D. psicologia e ética. In: AUGUSTO, Adriana Borges; LACRIMANTI, Lígia, M. Cord. **Curso didático de estética**, vol. 2. São Caetano do Sul, SP: Yendis. 2008. Cap.27. p. 163-168.

MATTA, Rosemeire. F. Massagem facial com conchas. **Revista Personalité**, v.10, n. 51, p. 88-89, março/ abril. 2007.

MATOS, Sandra Lopes et al. Prevalência de dermatoses em idosos residentes em instituição de longa permanência. **Rev Assoc Med Bras**, v.54, n. 6, p. 543-547, 2008.

MEYER, Sophie. Bamboo massage: A nova massagem das sensações. **Les Nouvelles esthétiques Brasil**, v.16, n. 89, p. 44-47, fevereiro. 2006.

MONTEBELLO, Rosana. H. Massagem modeladora facial. **Revista UP TO DATE**, v.13, n. 66, p. 38-40, março/ abril. 2008.

MONTEBELLO, Rosana. H. Relaxamento: A sensibilidade profissional para o conforto do cliente. **Revista UP TO DATE**, v.6, n. 36 p.44-46, novembro/ dezembro. 2000.

OLIVEIRA, Andrea, L. PEREZ, Erika. Estética facial. In: LACRIMANTI, Lígia, M. Cord. **Curso didático de estética**. São Caetano do Sul, SP: Yendis. 2008. Cap.1. p. 03-49.

PSENDZIUK, Cristiana. B. Bambuterapia fácil. **Revista Personalité**, v.10, n. 50, p. 25-27, janeiro/ fevereiro. 2007.

PSENDZIUK, Cristiana. B. Spider Drainage. **Revista Personalité**, v.11, n. 58, p. 59-61, julho/agosto. 2008.

RANUZIA, Maria José. A massagem e os efeitos dos ativos biológicos. **Revista UP TO DATE**, v.6 n. 35, p.54-56, setembro/ outubro. 2000.

SCOTTI, Luciana; VELASCO, Maria Valéria Robles. **Envelhecimento cutâneo à luz da cosmetologia**: estudo das alterações da pele no decorrer do tempo e da eficácia das substâncias ativas empregadas na prevenção. São Paulo: Tecnopress, 2003.

SILVA, Nayara, L; VIEIRA, Vivianne, S; MOTTA, André, R. Eficácia de duas técnicas fonoaudiológicas da estética facial no músculo orbicular dos olhos: estudo piloto. **Rev. CEFAC**, v.12 n. 4, São Paulo, julho/ agosto 2010.

SIQUEIRA, Rosimere. Mito Pele envelhecida. **Revista UP TO DATE**, v.14, n.69, p. 36-37, setembro/ outubro. 2008.

SOUZA, M. A. J; VARGAS, T. J. S, anatomia, fisiologia e histologia da pele. In: KEDE, M. P. V; SABATOVICH, O. **Dermatologia estética**. São Paulo: Atheneu, 2004. cap. 1, p.3-8.

VASCONCELOS, Maria Goreti; ARANTES, Pamela Barbosa; SOUZA, Janaina Binhame, Estética corporal. In: AUGUSTO, Adriana Borges; LACRIMANTI, Lígia Marini. **Curso didático de estética**, vol. 2. São Caetano do Sul, SP: Yendis, 2008. Cap. 6 p. 127-320.

WEINECK, Jurgen; PRADO, Luciano. **Biologia do esporte**. 7. ed., rev. e ampl. Barueri: Manole, 2005.

