



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
*Secretaria da Educação*

ESCOLA ESTADUAL DE  
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL - EEEP  
ENSINO MÉDIO INTEGRADO À EDUCAÇÃO PROFISSIONAL

CURSO TÉCNICO EM MASSOTERAPIA

TÉCNICAS CLÁSSICAS E  
MODERNAS DE MASSOTERAPIA





**GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ**

*Secretaria da Educação*

**Governador**

Cid Ferreira Gomes

**Vice Governador**

Francisco José Pinheiro

**Secretária da Educação**

Maria Izolda Cela de Arruda Coelho

**Secretário Adjunto**

Maurício Holanda Maia

**Secretário Executivo**

Antônio Idilvan de Lima Alencar

**Assessora Institucional do Gabinete da Seduc**

Cristiane Carvalho Holanda

**Coordenadora de Desenvolvimento da Escola**

Maria da Conceição Ávila de Misquita Vinãs

**Coordenadora da Educação Profissional – SEDUC**

Thereza Maria de Castro Paes Barreto



**Escola Estadual de  
Educação Profissional - EEEP**  
Ensino Médio Integrado à Educação Profissional  
Curso Técnico em Massoterapia

---

**TÉCNICAS CLÁSSICAS E MODERNAS DE  
MASSOTERAPIA**

---

**Fortaleza - Ceara  
2010**

## SUMÁRIO

HISTORICO E CONCEITO DE MASSAGEM-----	03
EFEITOS E INDICAÇÕES DA MASSAGEM-----	07
TÉCNICAS MODERNAS DE MASSAGEM-----	17
TECNICAS DE MASSAGEM ORIENTAL-----	29
APLICAÇÕES CLÍNICAS DA MASSAGEM-----	47
BIBLIOGRAFIA-----	51

## HISTORICO E CONCEITO DE MASSAGEM

A massagem como terapia evoluiu de um dos nossos mais instintivos desejo de tocar e ser tocado. Tocamo-nos uns aos outros por muitas razões: para mostrar amor, oferecer segurança, mas também para nos sentirmos melhor. Como espécie, podemos existir sem muitas coisas, mas o contato físico não é uma delas.

A história da massagem é interessante. Até a idade média, teve um papel vital nos cuidados de saúde. É uma das mais antigas terapias do mundo e foi popular entre os Gregos e Romanos. Na época, a Igreja Católica considerou-a pecaminosa, tinha uma imagem negativa. Hoje os terapeutas esforçam para desfazer esta imagem que duraram tantos anos.



A 1ª massagem realizada pelo homem pré-histórico era com pomadas e ervas para esfregar no corpo. Essas porções, consideradas curativas, promoviam bem-estar e protegiam contra lesões ou infecções.

Os chineses registram em suas literaturas que a massagem era usada como método de cura desde 3.000 a.C.

Os Hindus em 1800 a.C. indicavam a massagem para reduzir peso, ajudar dormir e relaxar. Eles eram mais interessados em higiene do que em saúde, a massagem era combinada com banhos e lavagens.

Hipócrates (o pai da medicina, 460 - 380 a.c) afirmou que podia melhorar a função articular e aumentar com sessões diárias de massagem.

Uma observação importante que ele fez foi de que a massagem deveria ser feita com manobras na direção do coração e não na direção dos pés. Foi algo que surpreendeu a todos uma vez que nada se sabia sobre a circulação sanguínea naquela época.

O ginasta Sueco Per Henrik Ling (1776 - 1839) se tornou terapeuta e foi o criador da massagem terapêutica (Sueca). A massagem Sueca complementa o tratamento convencional dos doentes crônicos e ajuda a recuperação de várias patologias. É a combinação de massagem e exercícios.

No Reino Unido, John Grosvenor (1742-1823), cirurgião e professor de Medicina, Universidade de Oxford, ensinavam às enfermeiras as técnicas da massagem. John afirmava que a massagem evitava cirurgias em muitas doenças e acelerava a cicatrização dos tecidos e das articulações pela ação de fricção e do atrito.

No século XIX, a massagem já não era ensinada pelos médicos e nem exercida em hospitais. Antes, as enfermeiras eram as especialistas nas técnicas. O número de mulheres praticando a massagem cresceu tanto que surgiram na época escolas para esse fim. Surgiram consultórios

particulares que, além da massagem, ofereciam banhos turcos (lavagem corporal). Com o passar do tempo, a reputação da massagem foi caindo e surgiram as chamadas “casas de massagem”.

Em Berlim, o Sueco Per Henri (1813) fundou o Instituto Central de Ginástica. Com requinte e a prática da massagem sueca, ela começou a ganhar respeito.

## Nos Estados Unidos

Os responsáveis pela massagem nos Estados Unidos foram os irmãos George Henry Taylor (1821-1896) e Charles Fayette Taylor (1826-1899). Em 1824, foi publicado o 1ª livro sobre o assunto, escrito em inglês, pelo Dr. Graham, Boston, Massachusetts.

O Sr. Robert Jones salientou e utilizou a massagem para avaliar a dor após tratamento cirúrgico na 2ª Guerra Mundial.

No século passado, o Dr. Henry Pahrting reintroduziu a massagem como recurso terapêutico nos meios médicos de todo o mundo.

Atualmente o reconhecimento de que a massagem possui grandes virtudes terapêuticas possibilitou a ampliação de novas escolas e comprovados os seus benefícios durante toda a sua história.

A massoterapia, fazendo uso das técnicas de maneira lógica, coerente e harmoniosa, tem a função de reequilibrar, tonificar, relaxar e alongar o corpo. Observe abaixo algumas técnicas utilizadas:

**Massagem Clássica, Sueca ou Relaxante:** é o tipo de massagem mais comum nos países ocidentais. Consiste em fazer pressão, sempre no sentido do fluxo sanguíneo, em diferentes pontos do corpo.

**Drenagem Linfática:** A drenagem linfática é uma técnica de massagem que trabalha o sistema linfático, estimulando-o a trabalhar de forma rápida, movimentando a linfa até os gânglios linfáticos. Essa técnica foi desenvolvida em 1932 pelo terapeuta dinamarquês Vodder e sua esposa e, posteriormente, foi aprimorada tornando-se popular.

**Massagem Estética, Modeladora ou Redutora:** A Massagem Estética é uma técnica que utiliza manobras rápidas e intensas sobre a pele, utilizando pressão através de movimentos de amassamento e deslizamento. Entre os principais benefícios estão à melhora da oxigenação dos tecidos, a quebra da cadeia de gordura e a melhora do tônus muscular.

**Massagem Esportiva:** no século VII a.C., a massagem esportiva era utilizada com o objetivo de preparar os competidores para as provas de força. Agora sua aplicação, com manobras fortes, rápidas e profundas, aumenta a velocidade, força e resistência e evita rupturas e torções;

**Shiatsu, Do-in:** tiveram origem no Japão como terapia para tratar mente, corpo e espírito segundo a Medicina Tradicional Chinesa. Podem ser utilizados os dedos, as palmas das mãos, os cotovelos, os braços e até os pés para exercer a pressão em pontos que, ao serem pressionados, tonificarão ou sedarão a energia dos órgãos correspondentes. São todos pontos de equilíbrio energético;

**Reflexologia:** desenvolvida pela fisioterapeuta Eunice Ingham, a reflexologia, inicialmente chamada de terapia zonal, utiliza técnicas de pressão em algumas zonas que correspondem a regiões reflexas do corpo humano, tais como os pés e mãos;

**Massagem Ayurvédica:** Há cerca de 6000 (seis mil) anos atrás, a ciência da Ayurveda começou na Índia. A massagem ayurvédica é uma vigorosa massagem que estimula os



músculos e a circulação, liberando as toxinas presas aos músculos e tecidos. Contando com alguns alongamentos, proporciona uma maior flexibilidade do corpo e mobilidade nas articulações, possibilitando o circuito livre da energia vital.

**Massagem Tailandesa:** comumente chamada de Thai massagem, tem um enfoque mais energético que físico. Dentre a imensa rede de canais sutis (sen) por onde circula energia vital eles utilizam terapeuticamente 10 principais. Através de pressões profundas ao longo destes sen, alongamentos musculares, manipulações articulares e torções buscam-se liberar os bloqueios e estagnações da energia vital.

**Massagem de Pedras Quentes:** A Terapia das Pedras Quentes é, clinicamente, a aplicação de termoterapia, em que a condução do calor é transmitida ao corpo através de pedras plutônicas formadas na parte baixa do vulcão. A energia que provém das pedras penetra profundamente nos músculos, permitindo a limpeza, a desobstrução e a normalização do fluxo energético, que tem nos meridianos o seu principal meio de condução do ki (energia), obtendo-se então, a homeostase orgânica e energética.

**Massagem Aromaterapêutica:** nome dado aos tratamentos realizados pelo uso e aplicação correta dos óleos essenciais obtidos das plantas. Os tratamentos realizados com a combinação da aromaterapia e massagem trazem e mantêm uma intensa e constante sensação de bem-estar, além de beneficiar a saúde, a vitalidade e promover a melhora da textura da coloração da pele;

**Cromoterapia:** tratamento realizado com o auxílio das cores para influenciar visualmente os sentidos.

## ANOTAÇÕES

## EFEITOS E INDICAÇÕES DA MASSAGEM

### ASPECTOS GERAIS

Embora a massagem dos tecidos moles tenha sido aperfeiçoada ao longo de milhares de anos, existe um número relativamente pequeno de estudos científicos sobre seus efeitos e eficácia. Apenas em uma época recente temos observado um grande interesse na mensuração objetiva dos efeitos da massagem.

A massagem dos tecidos moles exerce três efeitos básicos: mecânicos, fisiológicos e psicológicos.

De fato, os principais efeitos da massagem são mecânicos, que por sua vez produzem efeitos fisiológicos e psicológicos.

### EFEITOS MECÂNICOS

Os movimentos de compressão, tração, estiramento e fricção exercem evidentes efeitos mecânicos nos tecidos. Essas forças mecânicas exercem efeitos mobilizadores de amolecimento e estiramento sobre a pele, tecido subcutâneo, vísceras e músculos.

Movimentos de alisamento com pressão crescente “empurra” o sangue venoso e a linfa presentes nos vasos, promovendo boa circulação e melhora do edema, assim como pode promover mobilização do conteúdo intestinal.

As manobras realizadas sobre a caixa torácica têm o efeito mecânico de liberar o muco aderente à árvore brônquica e, ajudado pela gravidade, auxilia na remoção do escarro pelas vias aéreas superiores.

A pressão comprime tecidos moles e distorce as redes de receptores nas TNL. Desta maneira ocorre um reflexo axonal que estimula receptores na pele, músculos, tendões, ligamentos, cápsula articular e órgãos, gerando inibição da dor e relaxamento.

### EFEITOS MECÂNICOS

#### Promove movimento de:

- linfa
- sangue venoso
- edema
- conteúdo intestinal
- conteúdo de hematomas
- muco

#### Promove mobilização de:

- fibras musculares
- massas musculares
- tendões

- pele e tecido subcutâneo
- tecido cicatricial
- aderências

## **EFEITOS FISIOLÓGICOS**

### **EFEITOS NA CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA E LINFÁTICA**

Com os músculos relaxados, eles passam a constituir uma massa mole contendo vasos cheios de líquido. Qualquer pressão aplicada deve empurrar o líquido dos vasos na direção da aplicação da pressão.

A massagem vigorosa e estimulante resulta em elevações significativas no fluxo sanguíneo.

A pressão leve produz dilatação temporária nos capilares enquanto pressão mais intensa promove dilatação mais prolongada. Então pode-se convir que os capilares ficam mais irrigados.

A vasodilatação pode melhorar a troficidade celular local, aumentar trocas entre os meios celular e sanguíneo, aporte de oxigênio e nutricional, eliminação dos resíduos do metabolismo e do gás carbônico.

Alisamento superficial melhora a circulação cutânea, especialmente o fluxo de veias e linfáticos. Auxiliando na nutrição do tecido, remoção de catabólitos e drenagem de líquido intersticial.

Manobras de massagens particularmente leves aplicadas no sentido dos trajetos dos vasos linfáticos superficiais permitem acelerar o fluxo de retorno linfático, sendo úteis em casos de edema para auxiliar na reabsorção.

O sangue fluindo para a região melhorará o metabolismo, uma vez que o suprimento de oxigênio e nutrientes é reforçado.

### **EFEITOS NO METABOLISMO E PROCESSO DE CURA.**

Considerando que a massagem tem efeitos profundos no sistema circulatório e linfático, parece evidente que pode ter utilidade na estimulação do processo de cicatrização, tanto na fase aguda como crônica.

### **EFEITOS NO TECIDO MUSCULAR**

Um músculo fadigado por alguma forma de trabalho será restaurado de forma mais rápida e completa pela massagem, em comparação somente com o repouso.

A massagem pode causar relaxamento, que se expressa por um aumento do comprimento dos músculos.

Técnicas de tapotamento facilitam e estimulam a contração muscular devido os disparos dos fusos musculares.

Impede formação de aderências e fibrose, e até mesmo a ruptura de pequenas aderências em músculos imobilizados, lesionados e desnervados.

A massagem promove ao músculo melhor estado de nutrição, flexibilidade e vitalidade, porém, a massagem não impede a atrofia de um músculo desnervado, nem aumenta o tônus muscular e muito menos não fornece hipertrofia.

### **EFEITOS NOS OSSOS E ARTICULAÇÕES**

A eficácia e rapidez do crescimento do tecido ósseo fraturado depende da circulação eficiente da área. Portanto a massagem favorece o aumento da circulação e indiretamente melhora a irrigação no foco de fratura.

A massagem por fricção profunda objetiva a ruptura do tecido cicatricial nos ligamentos, bursas, cápsula articular e tendões, evitando aderências nessas estruturas e restaurar a amplitude de movimento normal da articulação.

### **EFEITOS NA DOR**

Teoria das comportas: o sinal recebido do toque e pressão chega até a medula e impede que a informação da dor chegue primeiro.

A informação da dor é transmitida por fibras de pequeno calibre, enquanto as dos mecanorreceptores são por fibras calibrosas. Desta forma os impulsos viajam mais rapidamente até a medula, inibindo a dor.

Os efeitos inibidores acontecem quando a repetição constante da mesma manobra, lenta e suave, leva a acomodação por aumentar o limiar de percepção do novo estímulo. O tônus muscular é reduzido, o espasmo muscular é aliviado e, conseqüentemente, a dor também.

O efeito mais generalizado da massagem é, efetivamente, descontrair o corpo e a mente, aliviando a tensão. O seu efeito calmante e tranqüilizante têm ajudado em casos de ansiedade, pois há uma estimulação de endorfinas, tipo de substância química que se encontra no cérebro e que produz propriedades tranqüilizantes e analgésicas.

A palavra endorfina significa morfina endógena, isto é, morfina produzida naturalmente pelo nosso corpo. É um hormônio anti-stress, cuja função é aliviar a dor e a tensão.

### **EFEITOS VICERAIS**

A massagem no abdômen por amassamento, vibração, deslizamento no sentido do trânsito intestinal é efetiva na estimulação do peristaltismo para promover a evacuação de flatos e fezes do intestino grosso, facilitando função excretora em casos de prisão de ventre.

### **EFEITOS SOBRE A PELE**

A passagem constante das mãos sobre a pele removerá células superficiais mortas e permitirá que as glândulas sebáceas liberem-se da obstrução e funcionem melhor. Associado a circulação melhorada que essas estruturas adquirem após a massagem, o efeito notável é, com frequência, um aspecto mais lubrificado e maior sensibilidade da pele. Além do mais a hipermeia causada facilita a permeabilidade de agentes, substâncias, óleos e medicamentos juntamente com as manobras de massagens.

## **EFEITOS FISIOLÓGICOS GERAIS**

- aumento da circulação sanguínea e linfática
- aumento do fluxo de nutrientes
- remoção de catabólitos e metabólitos
- estimulação do processo de cicatrização
- resolução de edema e hematoma
- aumento dos movimentos articulares
- aumento da extensibilidade do tecido conjuntivo
- aumento da produção de endorfinas endógenas
- alívio da dor
- facilitação da atividade muscular
- estimulações de funções viscerais
- promoção do relaxamento geral e local.

## **EFEITOS PSICOLÓGICOS**

### **RELAXAMENTO FÍSICO**

Para que um músculo relaxe, ou todo o corpo é necessário que a pessoa seja capaz de minimizar o impulso cerebral para os músculos. Técnicas de massagem auxiliam este mecanismo nas pessoas.

### **ALÍVIO DO ESTRESSE**

À medida que a massagem promove o relaxamento físico, também ajuda a reduzir a ansiedade e tensão devido a maior liberação de endorfinas pelo SNC. Provoca um relaxamento generalizado nos estados de tensão, insônias, nervosismo geral e ansiedade, criando uma sensação de bem-estar geral e diminuição de stress.

### **ALÍVIO DA DOR**

A dor tem importantes alicerces fisiológicos, porém há necessidade da mente em controlar esta percepção. A massagem auxilia tanto no âmbito fisiológico como psicológico.

### **ESTIMULAÇÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA**

Certos tipos de massagem são bastantes estimulantes, produzindo forte sensação de revigoramento. Além do mais cerca o psicológico do atleta para diminuir a ansiedade pré-evento e aumentar sua concentração para a prática esportiva.

## ESTÍMULO SEXUAL

### SENSAÇÃO GERAL DE BEM-ESTAR

O conjunto da inibição da dor, relaxamento e alívio do estresse faz com que a massagem gere sensação de leveza e bem estar físico.

### CONTRA INDICAÇÕES GERAIS

- Infecções agudas em: articulações, músculos, pele, tecido subcutâneo
- Doenças de pele em estado ativo: queimaduras, cortes, sangramento, psoríase, fungos.
- Câncer - pode favorecer metástases
- Áreas com hiperalgias graves: pancadas recentes, cortes, inflamação aguda.
- Doenças de vasos sanguíneos: tromboflebites
- Varizes graves
- Hemofílicos.
- Estômago e bexiga cheios
- Tuberculose
- Lesões ósseas em curso de consolidação - calo ósseo

### ANOTAÇÕES

## PRINCÍPIOS BÁSICOS DA MASSAGEM

### ASPECTOS ÉTICOS

Como qualquer profissional, o massoterapeuta deve apresentar-se do mesmo modo que o faria para administração de qualquer outra tarefa. O contato não apropriado e a exposição desnecessária devem ser evitados. Considerando que o tratamento por massagem envolve a exposição de parte do corpo e o contato direto do paciente com o terapeuta, é essencial um elevado padrão de ética.

Os terapeutas devem demonstrar atitudes e movimentos espontâneos e relaxados, permitindo a concentração no tratamento ministrado, evitando conversas que retirem o relaxamento do cliente.

### CONHECIMENTO DA ANATOMIA SUPERFICIAL

O uso efetivo das técnicas de massagem exige um conhecimento sobre anatomia superficial. É necessário que o terapeuta esteja familiarizado com as estruturas anatômicas envolvidas na massagem.

### PREPARAÇÃO DAS MÃOS

O estado das mãos é extremamente importante, tanto para o terapeuta como para o cliente. As unhas devem ser sempre curtas e com pontas arredondadas, não devem causar danos ao paciente em qualquer momento. As mãos lavadas antes e após a massagem. As mãos têm que ser quentes, flexíveis e secas. Devam expressar suavidade, firmeza, força e ritmicidade.

Mãos apresentando cortes, feridas abertas, verrugas e outras lesões cutâneas, são inadequadas aos tratamentos por massagem. As mãos desempenham duas funções: dão movimentos aos tecidos moles e adquirem informações acerca do estado dos tecidos.

A massagem pode ser cansativa. Um terapeuta com mãos fortes e flexíveis e bom vigor físico, achará bem menos cansativo do que os que não estejam tão bem preparados. Diversos exercícios que fortalecem e mobilizam as mãos e os membros superiores, em geral, trarão benefícios consideráveis, devendo ser considerados como boa “manutenção preventiva” para o terapeuta. Entre eles, podemos citar:

- a) Abrir e fechar as mãos;
- b) Girar as mãos;
- c) Flexionar e estender punho, cotovelo e ombro.

As áreas das mãos que podem ser usadas nas massagens são:

- a) Toda a superfície palmar da(s) mão(s);
- b) A borda ulnar da eminência hipotênar;
- c) Uma ou mais pontas dos dedos;

d) Uma ou mais almofadas do polegar.

## LUBRIFICANTES

A maioria das situações de massagem requer uso de lubrificantes para que facilitem os movimentos das mãos sobre os tecidos. Em outras situações é necessário pouco uso de óleos para que ocorra uma mobilização mais profunda, sem riscos das mãos escorregarem numa superfície oleosa. Existem vários tipos de lubrificantes: pó, sabão e água, óleos e cremes.

Os talcos ou outros pós facilitam o movimento das mãos sobre superfícies cutâneas, porém, quando se aplica pressão maior a mão e a pele se movimentarão em conjunto.

Sabão e água quente é geralmente utilizado em pele descamativa, apropriado para remoção de pele seca e morta pós-fraturas.

Muitos tipos de óleos e cremes podem ser usados na massagem. Preferencialmente os óleos vegetais são utilizados, pois hidratam e nutrem a pele.

Vários tipos de cremes podem ser utilizados em substituição dos óleos. Por exemplo: lanolina, vaselina, creme de vitaminas ou creme evanescente.

Cremes hidratantes feitos à base de derivados de petróleo devem ser evitados, pois ressecam rapidamente e entopem os poros.

## EQUIPAMENTOS

Apesar de o terapeuta necessitar somente de boas mãos para realizar seu trabalho, alguns equipamentos podem auxiliar a tarefa. Mesas, e equipamentos auxiliares (carrinhos, rolinhos, bolas) servem para dar maior conforto ao cliente. Os tratamentos por massagem são praticados com pacientes bem sustentados em todas as posições. Preferencialmente a altura da mesa deve ser ajustada na altura da metade da coxa do terapeuta.

É importante o apoio para a cabeça, ombros e outras partes, sobretudo quando se esta deitado de bruços.

- Existem cinco tipos básicos de mesas terapêuticas no mercado:
- Altura e encosto fixo
- Altura fixa com encosto variável
- Altura variável com orifício para a face
- Altura variável, suporte para braços e orifício para face
- Cadeira de massagem.





### **AVALIAÇÃO, COBERTURA E POSICIONAMENTO DO CLIENTE**

Antes de realizar uma massagem, é necessário examinar a região sobre a qual irá agir. Entre os aspectos examinados, avalie secura, oleosidade, pilosidade e integridade da pele, observando, desse modo, se há equimoses, abrasões ou lacerações. Examine também o estado dos tecidos subcutâneos e se a pele está edemaciada ou com vermelhidão excessiva.

A posição é crucial para uma massagem efetiva. Uma pessoa desconfortável não será capaz de relaxar, interferindo na massagem. A parte a ser massageada deve estar despida, enquanto as que não estão sendo massageadas devem ficar cobertas ou parcialmente cobertas. Se possível, pedir ao cliente para vestir traje íntimo e trazer toallas. Não utilizar as roupas do cliente para sua cobertura, visto que podem ser manchadas pelos lubrificantes.

Posicionar bem o cliente para que fique exposta a área a ser massageada. As posições mais comuns são:

- Deitado em supino ou decúbito dorsal: barriga voltada para cima;
- Deitado em prono ou decúbito ventral: barriga voltada para baixo.
- Sentado.

Para realizar o tratamento, você deve expor apenas as partes nas quais você irá massagear. Veja abaixo:

Membros superiores (MMSS): despir do pescoço até as mãos;

Membros inferiores (MMII): despir da virilha aos pés;

Costas: despir da cabeça às nádegas;

Pescoço: despir da cabeça até o nível do ponto mais ou menos no meio das costas.

## POSIÇÃO DO TERAPEUTA

O relaxamento, força, agilidade e leveza com as mãos podem ser conseguidas somente se a postura do terapeuta permitir conforto durante a prática da massagem.

O movimento da massagem é de oscilação para trás e para frente dobrando os quadris, joelhos e tornozelos. Este movimento oscilatório também utiliza o peso do corpo para regular a quantidade de pressão aplicada.

A altura da mesa deve ser tal que o terapeuta possa atingir a parte do corpo em questão, ao mesmo tempo em que mantém suas costas eretas.

## HIGIENE DO AMBIENTE E DO TERAPEUTA

A observação de elevados padrões de limpeza e higiene pessoal faz com que o paciente sintase confiante de que irá receber um tratamento efetivo e profissional.

- **Pele:** 1ª defesa do nosso organismo; produz suor, que em demasia irrita a pele; Glândulas sebáceas produzem gordura que protege a pele. Gordura demasiada pode acumular sujeira e microorganismos
- **Mãos:** Grande fontes de contaminação; lavar sempre com sabão ou sabonete antes de refeições, cuidar de bebês, prepararmos refeições, deitarmos, cuidar de doentes, pegar em dinheiro.
- **Unhas:** cortadas 1 a 2 vezes por semana; não devem ser roídas; não cortar cutículas; limpeza debaixo deve ser feita com escovinha.
- **Pés:** deve-se lavar com maior frequência à noite antes de deitarmos; após práticas esportivas: secar bem entre os dedos; cortar as unhas uma vez por semana.
- **As Roupas:** Protege da umidade, sol e frio, picadas de insetos, arranhões; usar sempre roupas limpas; cores claras no verão e escuras no inverno; roupas de cama e banho deve ser uso individual.

## COMPONENTES DA MASSAGEM

Cada movimento demassagem têm características únicas, entretanto diversos componentes importantes da massagem são comuns a todas as técnicas.

## CONFORTO E APOIO AO CLIENTE

O posicionamento assim como o conforto são necessários para que o cliente relaxe. Habitualmente travesseiros e toalhas enroladas são empregadas para dar apoio necessário.

## RELAXAMENTO

Componente muito importante porque o tratamento fica mais efetivo se o cliente estiver o mais relaxado possível. O relaxamento pode ser: Geral e Local. O geral implica toda a pessoa, enquanto o local refere-se a uma parte específica do corpo.

**Fatores que inibem o relaxamento:**

- medo da dor
- medo de tratamentos desconhecidos
- ruído excessivo
- luzes intensas ou escuridão
- locais muito frio ou muito quente
- medo de se despir
- apoio, cobertura ou posicionamento inadequado.

**Fatores que facilitam o relaxamento:**

- ambiente tranquilo
- iluminação suave
- temperatura moderada
- área de tratamento limpa e arrumada
- som ambiente que traduza relaxamento.

**DIREÇÃO**

Os movimentos da massagem podem ser realizados em qualquer direção. A escolha dependerá da finalidade de cada movimento. As direções quanto ao fluxo sanguíneo pode ser: centrípeta; ocorre na direção do fluxo venoso e linfático. Centrífuga; ocorre na direção das artérias.

**PRESSÃO**

A pressão exercida varia, dependendo da finalidade específica do movimento e do problema físico. A pressão profunda promove forte estimulação e pode ocorrer aumento de tensão e dor, enquanto pressão mais branda pode promover relaxamento.

A pressão varia de pessoa para pessoa. Pessoas musculosas e obesas geralmente a pressão terá que ser maior, pois o tecido é bem tonificado e necessita de maior pressão. Pessoas magras a pressão não precisa ser muito intensa, uma vez que conseguimos mobilizar as estruturas mais facilmente.

**VELOCIDADE E RITMO**

A maioria dos movimentos de massagem são realizados de forma relativamente lenta, embora algumas técnicas são realizadas de forma mais rápida.

Alguns autores afirmam que as mãos tem que se mover numa velocidade de 7 polegadas por segundo, para obter efeitos mecânicos e reflexos.

Movimentos realizados lentamente tendem a ser relaxantes, enquanto o inverso, mais estimulantes.

## **DURAÇÃO E FREQUÊNCIA DE TRATAMENTO**

Dependendo da finalidade da massagem é que vai determinar qual a duração da massagem. A massagem terapêutica pode variar de 5 a 15 minutos, enquanto a recreativa pode se prolongar por volta de 45 minutos ou mais.

O tempo da massagem varia também no tamanho da área corporal, pois leva menos tempo para tratar uma pessoa relativamente pequena em comparação a uma pessoa de grande porte. Em pessoas muito jovens e muito idosas, a duração da massagem deve ser reduzida, porque o arco reflexo é mais sensível e o efeito integral é conseguido com maior rapidez.

## **ANOTAÇÕES**

## TÉCNICAS MODERNAS DE MASSAGEM

A terminologia moderna para a descrição das técnicas de massagem deriva das línguas inglesas e francesas. Termos como deslizamento superficial e profundo, amassamento e tapotagem são usados em meio a palavras como fricção, agitação e vibração. Embora a teoria permaneça mais ou menos estável, têm ocorrido variações e extensões das técnicas básicas, para facilitar a aplicação, a pressão profunda e o tratamento específico.

Assim, para minimizar a confusão, os movimentos de massagem aqui serão classificados em cinco categorias, relatadas a seguir.

1. Técnicas de *effleurage* ou deslizamento;
2. Técnicas de petrissage;
3. Técnicas de percussão;
4. Técnicas de fricção;
5. Técnicas de vibração e agitação;

### DESLIZAMENTO SUPERFICIAL

Essa é indiscutivelmente a mais natural e instintiva de todas as técnicas de massagem. Como uma manobra básica, o deslizamento é usado no começo de todas as rotinas de massagem e tem diversas aplicações, mas talvez a mais importante seja o contato inicial que propicia com o paciente.

O deslizamento superficial é comparável a acariciar suavemente um bichinho de estimação. serve como uma abordagem inicial confortável para "fazer contato" com pacientes e amenizar seu nível de estresse. O deslizamento superficial é extremamente eficaz na indução de relaxamento; o processo envolve receptores nos tecidos superficiais que, quando estimulados pelo toque, produzem uma resposta de relaxamento por meio do sistema nervoso parassimpático.

### DESLIZAMENTO PROFUNDO

As técnicas de deslizamento profundo com frequência são preferíveis as técnicas de deslizamento superficial - em geral, o paciente considera a pressão da manobra tão relaxante, senão mais, que a exercida no deslizamento superficial.

Em termos de reflexos, os impulsos nervosos que chegam da coluna aos terminais neuromusculares (junções nervosas) também são inibidos pela pressão profunda e, como resultado, as contrações são mais fracas e os músculos relaxam. Além disso a pressão forte é transmitida aos tecidos mais profundos, melhorando, portanto, a circulação venosa e a drenagem linfática nessas estruturas

#### Manobras de deslizamento ou *effleurage*

- Deslizamento com pressão leve - deslizamento superficial
- Deslizamento com pressão profunda – deslizamento profundo

#### Exemplos

- Deslizamento com a palma das mãos;

- Deslizamento com o antebraço;
- Deslizamento com o polegar;
- Deslizamento com o punho;
- Deslizamento com a ponta dos dedos.



### Ainda sobre Deslizamento

- **Efeitos** - pode obter relaxamento significativo; aliviar a dor; efeito sedativo; estimula as terminações nervosas sensitivas por meio do toque.
- **Usos terapêuticos** - alívio do espasmo muscular; alívio de flatulência; relaxamento; indução do sono.
- **Contra-indicações** - queimaduras; feridas; varicosidades significativas; áreas de hiperestesia.

### PETRISSAGE

Abrange distintos movimentos de massagem, caracterizados por uma firme pressão aplicada aos tecidos. Entre eles estão:

- Amassamento
- Beliscamento
- Torcedura

### Amassamento

Manobras de amassamento também são chamadas de manipulações do tecido mole. O amassamento desloca e contorce os tecidos, pressionando-os contra as estruturas subjacentes. Esses movimentos de amassamento exercem intensa ação mecânica e afetam os tecidos profundos. A direção básica do movimento é circular: primeiro pressionar, depois liberar a pressão. O efeito essencial da compressão é alongar o tecido muscular e a fáscia adjacente. Isso representa o resultado adicional de reverter qualquer encurtamento dentro desses tecidos e liberar aderências.

Existem quatro tipos de movimento:

- 1 Compressão com as palmas das mãos
- 2 Compressão com os dedos e o polegar

- 3 Compressão com as eminências tenar/ hipotênar
- 4 Manobra de beliscamento - amassamento



### **Beliscamento**

Técnica de petrissage feita em um músculo ou grupo muscular. O tecido a ser tratado é agarrado e levantado por toda a mão com o polegar em abdução e a pressão é realizada em movimento circular na direção dos tecidos. Deve ser lento, contínuo e rítmico, sendo tratado todo o ventre do músculo, da origem a inserção.



### **Torcedura**

Esta técnica mobiliza músculos individuais ou grupos. O terapeuta levanta e comprime os tecidos alternadamente entre os dedos e o polegar. Esse movimento assemelha-se à torcedura de uma toalha. As mãos movimentam-se alternadamente, operando transversalmente. No movimento de torcedura, a pressão deve ser razoável e regulada para não beliscar o paciente grosseiramente.



### Ainda sobre Petrissage:

- **Sobre a circulação** - melhora o fluxo sanguíneo, da linfa e causa vasodilatação;
- **Nos músculos** - aumenta a irrigação sanguínea, relaxa o músculo e reduz a dor;
- **Na pele e tecidos subcutâneos** - resolve processo inflamatório, promove elasticidade do tecido conjuntivo.
- **Contra-indicação** - doenças cutâneas, lesão nos vasos sanguíneos, câncer, tuberculose e trombose.

### PERCUSSÃO

O termo comum utilizado para técnicas do tipo percussivo é *tapotagem*, palavra oriunda do francês *tapotement*, que significa "pancadinhas leves". Outros termos e técnicas incluem a percussão, a punho-percussão e o dedilhamento. Esses movimentos têm um efeito hiperêmico (produzem aumento na circulação local) na pele.

Eles também estimulam os terminais nervosos, o que resulta em pequenas contrações musculares e em aumento generalizado do tônus. Como regra geral, a maioria dos pacientes considera movimentos de percussão muito revigorantes, embora alguns os considerem relaxantes.

Existem quatro tipos de movimento percussivo:

1. *Cutilada* - golpes dados com o dedo mínimo, com os dedos abertos e esticados ou com os dedos crispados;
2. *Punho-percussão* - punho reto, região palmar;
3. *Tapotagem* - mão em concha;
4. *Dígito-percussão ou Dedilhamento* - uma ação de petele-co, ou percussão, com os dedos.



### FRICÇÃO

As técnicas de fricção são executadas nos tecidos tanto superficiais quanto profundos. Usando a ponta dos dedos ou o polegar, e na maioria dos casos apenas uma mão, os tecidos mais superficiais são mobilizados sobre as estruturas subjacentes.

A manobra de fricção pode ser efetuada em diversas direções: circular, transversal (entre as fibras) ou em uma linha reta ao longo das fibras, a lubrificação deve ser mínima.



Liberam aderências entre camadas de tecidos, como entre a fáscia e os músculos, entre a fáscia e o osso e entre fibras musculares, e ajudam o tecido fibroso a ceder e a se alongar

## VIBRAÇÃO E AGITAÇÃO

Para a manobra de vibração, os dedos geralmente são mantidos abertos e estendidos, mas também podem ficar juntos uns dos outros. A ponta dos dedos é usada para agarrar a pele e os tecidos superficiais com delicadeza. Nessa posição, uma pressão intermitente é aplicada com toda a mão, sem suspender o contato da ponta dos dedos com a pele. A pressão é baixa e aplicada muito rapidamente, para criar movimentos de vibração fina.

A agitação é similar à vibração, porém mais pronunciada. É usada uma mão, que repousa sobre o músculo ou tecido de modo similar ao do movimento de deslizamento, com os dedos muito unidos. A ação de agitação é realizada de lado a lado e sem nenhum deslizamento da mão, criando uma vibração que chega aos tecidos superficiais e Profundos.



### Ainda sobre agitação e vibração

- *Aumento do fluxo linfático* - Uma aplicação muito benéfica da técnica de vibração é o deslocamento e a liberação da linfa.
- *Estimulação dos órgãos torácicos* - Os órgãos sob a proteção das costelas são estimulados pelo efeito de vibração transmitido pela parede torácica.
- As condições agudas são contra-indicações para as manobras de vibração.

## QUICK MASSAGE

O ANMA ( japonês ) é uma técnica de massagem tradicional japonesa que combina os princípios médicos da MTC - Medicina Tradicional Chinesa. O nome é derivado de duas manobras básicas que utilizam o “NA” ou “AN”, que significa “apertar” e o “MA”, que significa “esfregar”. Seu principal objetivo é promover o equilíbrio energético.

Essa forma de manipulação corporal tem mais de 5000 anos, estando a sua origem ligada ao período do lendário imperador chinês Hwang Ti. Não podemos deixar de dizer que a medicina chinesa se desenvolveu tanto na sua vertente curativa, como na preventiva.

O ANMA baseia-se principalmente em um conjunto de movimentos de pressão, massagem e alongamentos executados com polegares, mãos e cotovelos em determinados pontos de “acupressão”, ao longo dos 14 maiores meridianos do corpo. Os pontos de “acupressão”, quando estimulados, aliviam as tensões musculares, facilitando a circulação de sangue e da energia “CHI”. Os principais pontos encontram-se na região da cabeça, pescoço, ombros, braços, mãos e musculatura paravertebral (costas).

Sem a utilização de cremes ou óleos, a massagem é realizada em uma cadeira chamada katakori, que foi desenvolvida especificamente para esse fim. Durante a sessão não é necessário tirar ou trocar qualquer peça de roupa, basta sentar na cadeira, relaxar e receber a técnica.

## OCIDENTE

A técnica foi levada para os EUA e divulgada no início da década de oitenta, pelo terapeuta David Palmer, com o nome de QUICK MASSAGE. Seu trabalho começou a ganhar notoriedade atuando junto aos funcionários da Empresa Apple, fabricante de computadores. A empresa estava encontrando dificuldades em relação ao alto índice de afastamentos em decorrência dos casos de L.E.R e D.O.R.T. Em pouco tempo, os ótimos resultados obtidos fizeram com que a técnica ganhasse o devido reconhecimento, evitando inúmeros casos de doenças relacionadas ao trabalho. Atualmente, David Palmer mantém clínicas e escolas licenciadas em seu país e na Europa.

OBS.: O ANMA OU QUICK MASSAGE, também tem sido divulgada como: Massagem Energética Japonesa, Massagem Sentada, Massagem Expressa ou Chair Massage.

## A QUEM SE DESTINA

A Quick Massage ou traduzindo, “Massagem Rápida” como o próprio nome diz, é indicada para quem possui pouco tempo disponível, pois cada sessão dura de 15 a 20 minutos. Em resumo podemos dizer que é uma massagem prática, rápida e efetiva, que provoca um alívio imediato.

## PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

- Reduz e controla os níveis de estresse.
- Alivia a tensão e a rigidez muscular.
- Aumenta a flexibilidade articular.
- Melhora a circulação sanguínea.
- Reduz a pressão arterial.
- Reduz as cefaléias.
- Aumenta a concentração.
- Aumenta a disposição e a motivação.
- Reduz a ansiedade e a irritação.
- Melhora o humor.

## MASSAGEM EM GESTANTES

A fase gestacional é um período que requer cuidados por parte da gestante. O corpo humano, neste período, necessita de grande reservatório de energia para estabilizar a gravidez e processar a gestação de uma nova vida; frente as brutais mudanças internas ocorridas na gestação, como o aumento das taxas hormonais, a massagem torna-se uma importante aliada ao tratamento e prevenção de vários problemas que podem surgir na gravidez, como: dores nas costas, nervo isquiático e coxas (provocado pelo peso do bebê e conseqüente postura adotada para a estabilização do corpo), alteração da circulação venosa e linfática (devido a compressão do bebê nas grandes veias e gânglios linfáticos abdominais), o estresses; a gravidez causa muitas alterações que geram estresse e muito desconforto à gestante, podendo o estresse complicar a gravidez e o parto de várias maneiras, como o abalamento do estado emocional por exemplo.



A massagem não é contra indicada para gestantes, porém, a mulher quando grávida deve comunicar ao seu massoterapeuta que se encontra em período gestacional, desta forma, a partir do estudo de caso será possível determinar qual tipo de massagem a gestante poderá ser submetida. Geralmente os 3 primeiros meses da gestação são contra-indicados.

Muitos são os cuidados que se devem ter na aplicação de massagens em gestantes, o profissional deverá atentar-se desde a posição ao tipo de massagem; a posição é determinada de acordo com o tamanho da cliente e do feto, a posição em decúbito ventral é contra indicada, pois as mamas e o útero sofrem muita pressão; o decúbito dorsal é o mais indicado para o início do segundo trimestre, porém o feto poderá pressionar a aorta e os vasos linfáticos, restringindo assim a distribuição de sangue oxigenado e linfa, como alternativa mais segura a gestante pode ser posicionada de forma semi-reclinada ou em decúbito lateral esquerdo apoiada com almofadas; o tipo de massagem será determinado de acordo com quadro gestacional em que se encontra a paciente. A comunicação recíproca entre massoterapeuta e médico que acompanha uma gestação com complicações é fundamental.

## **CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES DA MASSAGEM NA GRAVIDEZ**

- Nas complicações da gravidez a massagem tem contra-indicação. Portanto não deve ser feita em problemas como: anormalidades da placenta, útero e cérvix; distúrbios do suprimento de sangue para o feto (aumento da pressão arterial, múltiplos fetos).
- Massagem abdominal, nos 6 meses finais da gestação, deve ser evitada, exceto com movimentos muito superficiais para aplicar cremes ou loções para evitar estrias..
- A aplicação da massagem não deve causar dor a gestante. A melhor posição para a gestante é sentada ou deitada de lado (com almofadas para evitar que a gestante role sobre o abdômen). A posição em decúbito dorsal se for usada, por breves períodos (para evitar que o peso fique sobre vasos como a veia cava inferior)
- A massagem para melhorar retorno venoso de membros inferiores não deve ser feita em pacientes com veias varicosas.
- A massagem na constipação é contra-indicada na presença de dor abdominal não relacionada com a gravidez no ultimo estagio ou na ocorrência de diarreia persistente

## **TÉCNICAS DE MASSAGEM APLICADAS A OBSTETRÍCIA**

### **Massagem nos músculos da postura**

Desequilíbrios posturais na gravidez fazem os músculos da postura (das costas, pescoço) suportarem maior tensão, podendo ficar com nódulos e pontos-gatilho, e apresentarem fadiga. Levam também à má utilização de músculos durante a marcha, como o iliopsoas e o piriforme. Esses músculos podem então se beneficiar da massagem.

### **Massagem para dor lombar**

Essas dores ocorrem por tensão dos músculos lombares inferiores. Deve ser feita massagem nas costas com a paciente deitada em decúbito lateral esquerdo. Fazer deslizamento com os dedos ou palma da mão, em cada lado da coluna, da área torácica para baixo até o sacro. Também fazer massagem da coluna nas mesmas áreas com o polegar para liberar mais os músculos paraverterbrais.

### **Prevenir veias varicosas**

A massagem linfática e de deslizamento nos membros inferiores ajudam no retorno venoso, diminui o acúmulo de fluido e a congestão, o que diminui a possibilidade de ocorrer veias varicosas. Não deve ser feita nas pacientes que já desenvolveram este distúrbio.

### **Massagem em tórax e ombros**

Com a gestante sentada em uma cadeira confortável, com os cotovelos apoiados sobre uma mesa baixa e auxiliada de travesseiros para apoiar a região anterior do tórax e cabeça. Realizar massagem em toda área superior do tórax e ombros.

## MASSAGEM ESPORTIVA

A massagem esportiva vem sendo cada vez mais reconhecida como uma importante modalidade terapêutica, à medida que um número cada vez maior de pessoas de todas as idades se envolve na prática dos esportes.



### OBJETIVOS DA MASSAGEM ESPORTIVA

- Preparar músculos e tendões para atividade;
- Prevenir as lesões de treinamento;
- Reduzir os espasmos musculares para a promoção da restauração do funcionamento muscular normal;
- Ajudar a prevenir lesões musculares e tendinosas;
- Promover a cura de lesões muito prolongadas (rompe aderências para a restauração da mobilidade);
- Incentivar uma atitude mental relaxada;
- Aumentar a confiança;
- Melhorar a consistência do treinamento;
- Capacitar o atleta a permanecer no seu esporte por mais tempo.

As técnicas da massagem esportiva não são diferentes das usadas para outras aplicações. A escolha da técnica mais eficaz depende da experiência e prática. A massagem será aplicada mais adequadamente como parte integrante de um programa terapêutico completo. As áreas a serem massageadas irão de acordo com quais músculos serão mais solicitados na prática esportiva.

### MASSAGEM PRÉ-EVENTO

Para a promoção da velocidade, força e resistência, e para evitar lesões, é razoável o uso da massagem para:

- Romper aderências;
- Aumentar a nutrição celular;
- Aumentar a circulação;
- Favorecer a contração muscular.

A duração ideal para a aplicação da massagem é de 20 a 30 minutos antes do aquecimento. A massagem não deve, em si, aumentar a temperatura central do corpo; entretanto, deve aquecer as partes do corpo que irão se beneficiar mais com o aquecimento e alongamento específico subsequentes.

As técnicas de massagem visam excitar músculos e tendões. São utilizadas técnicas de amassamento, fricção, percussão e agitação. O alisamento pode ser feito com gel canforado e os movimentos mais rápidos.

### **MASSAGEM PÓS-EVENTO**

O alongamento, o lento alisamento dos tecidos moles e o amassamento dos músculos são dois movimentos amplamente utilizados. Estas técnicas são aplicadas para aumentar o relaxamento, tanto em sessões de treinamento como no dia de um evento. Verificaram que as técnicas de massagem têm uma possibilidade duas a três vezes maiores que o repouso, para a promoção da recuperação física.

#### **Alongamento Muscular**

O alongamento muscular permite modificar o comprimento do músculo com o objetivo de prevenir dores musculares e preparar a musculatura para as atividades diárias.

#### **Quando realizar o alongamento?**

Antes e depois de qualquer atividade física.

#### **Como deve ser realizado o alongamento?**

Mantendo cada membro em uma mesma posição durante 15 segundos com 3 repetições.

#### **Quais os efeitos do alongamento?**

Quanto maior o comprimento do músculo, maior será a capacidade de produzir tensão até um determinado limite, além de conseguir o máximo ganho de energia mecânica.

#### **O que fazer para que o alongamento ocorra de maneira correta?**

- Respirar normalmente durante os movimentos;
- Manter a postura correta;
- Respeitar os limites;

- Alongar diante de um espelho ou de outra pessoa que conheça as técnicas;
- Realizar os movimentos lentamente.

### **Técnicas de Alongamento**

Na posição sentada, realize a seqüência descrita abaixo.

#### **Pescoço**

- Apoiar as mãos na cabeça;
- Deixar os braços em posição de relaxamento;
- Levar o queixo até o peito;
- Manter os ombros retos.

#### **Membros superiores**

- Puxar um cotovelo com a mão contralateral por trás da cabeça e depois repetir com o cotovelo oposto;
- Puxar um braço com a mão contralateral, aproximando-o do outro e depois repetir com o braço oposto.

#### **Coluna**

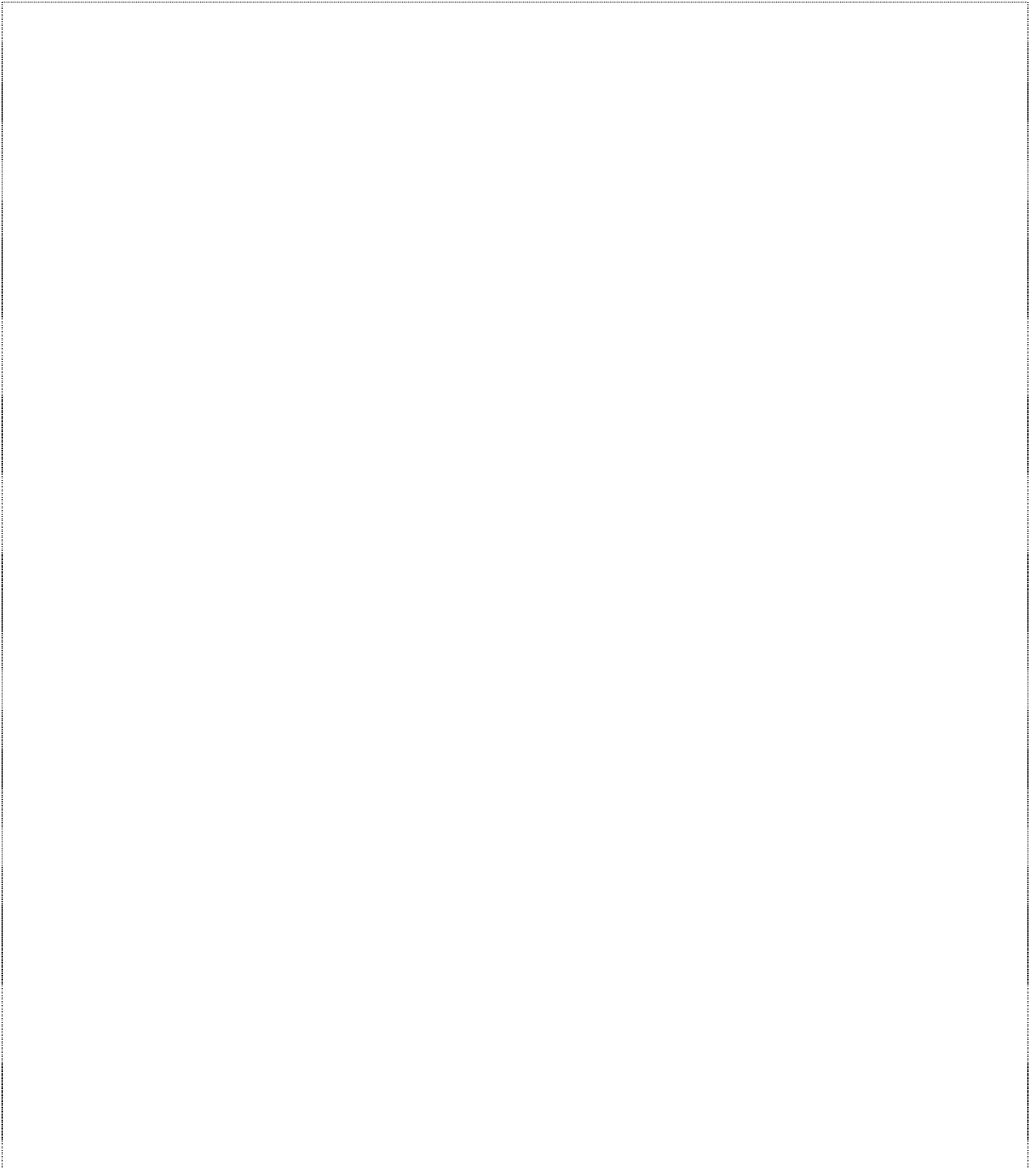
- Inclinar-se sobre as pernas, soltando o tronco;
- Deixar os braços e a cabeça soltos;
- Entrelaçar os dedos, alongando os braços para cima.

#### **Membros inferiores (em pé)**

- Apoiar-se em uma cadeira ou parede;
- Segurar um pé atrás do quadril com a mão contralateral;
- Empurrar o joelho para trás e o quadril para frente, flexionando um pouco a perna que está apoiada;
- Repetir com a perna oposta;
- Afastar lateralmente as pernas;
- Flexionar uma perna sem que o joelho passe da ponta do pé;
- Manter o calcanhar no chão;
- Flexionar o joelho na mesma direção do pé;
- Repetir com a perna oposta;
- Colocar um pé na frente do outro;

- Flexionar um joelho mantendo o calcanhar do lado oposto apoiado no chão;
- Inclinar o tronco;
- Repetir com a outra perna.

## ANOTAÇÕES





## TECNICAS DE MASSAGEM ORIENTAL

A massagem Oriental, bem como a acupuntura e a Fitoterapia, é parte da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) usada na china há mais de 2.000 anos. Este é um tratamento físico e natural que segue a regra fundamental da medicina chinesa: “para curar uma doença, deve-se curar a raiz”.

### YIN E YANG

A MTC nos oferece uma resposta única e exclusiva às antigas perguntas “O que é a vida?” e “Como a vida é criada?” Ela nos ensina que a base de toda a vida é a integração entre Yin e Yang.



Yin e Yang são aspectos opostos da matéria e dos fenômenos da natureza: e ambos complementares e interdependentes. Tudo o que há no universo possui características Yin e Yang e, da mesma forma, todos os elementos do corpo humano podem ser mais Yin ou mais Yang. Quando sua saúde é plena, esses dois aspectos estão em equilíbrio perfeito.

### QI E SANGUE

Essas duas substâncias são essenciais necessárias para dar suporte à vida. O Qi pode ser considerado a energia ou força vital - a força motriz primária de todas as atividades da vida. Suas duas funções fundamentais são: nutrir o corpo e protegê-lo contra danos externos. O Qi e o Sangue se apoiam e se complementam: o sangue precisa do Qi para se mover e o Qi é gerado pelo sangue.

O Qi e o Sangue circulam pelo corpo por meios de trajetórias energéticas denominadas canais ou meridianos, no chamado fluxo Qi-Sangue. Em condições saudáveis, o fluxo Qi-sangue flui suavemente. No entanto se o fluxo é perturbado o Qi-sangue estagna, debilitando a saúde ou causando doenças. O objetivo das massagens orientais é influenciar o fluxo Qi-sangue para garantir que ele seja suave e regular.

### OS ÓRGÃOS (ZANG FU)

Na MTC, o termo órgão tem um significado mais amplo que no pensamento ocidental. Por exemplo, na MTC o rim é responsável não apenas pelo metabolismo da água, mas também por fornecer vínculo entre as fontes de energia e crescimento do organismo, ossos e cérebro.

São doze os principais órgãos, conhecidos como Zang-Fu. Os Órgãos Zang, que são de natureza energética Yin, são: Pulmão, Pericárdio, Fígado, Coração, Rim e Baço. Os órgãos Fu, de natureza Yang, são: Intestino grosso, Intestino delgado, Triplo aquecedor, Estômago, Vesícula biliar e Bexiga.

## O SISTEMA DE CANAIS

O sistema de canais ou meridianos - trajetos de energia pelos quais flui o Qi-sangue - foi descrito precisamente no primeiro livro médico chinês Nei Jing, há mais de 2.000 anos. O sistema consiste em doze canais regulares, oito canais extras e alguns colaterais. Dentro dos canais extras os mais importantes são o Vaso governador (VG) e o Vaso concepção (VC).

Os canais regulares são distribuídos simetricamente em ambos os lados do corpo e formam seis pares. Um canal de cada par é Yin e o outro é Yang, formando uma relação exterior-interior. Em geral, os canais Yin fluem de baixo para cima nas superfícies internas da parte frontal do corpo, enquanto os canais Yang fluem de cima para baixo nas superfícies externas das costas, e cada canal se reúne ao seu par na extremidade do membro. Cada canal regular também é conectado a um órgão, cujo nome recebe. Por exemplo, Canal da Bexiga.

## PONTOS DE ACUPUNTURA

A palavra chinesa correspondente a “ponto de acupuntura” significam tsubô, “pequeno orifício para o Qi”. As centenas de pontos de acupuntura espalhados ao longo dos canais ajudam a transmitir o Qi e sangue. Além disso, também existem os pontos de acupuntura extraordinários, que não se localizam nos canais. A massagem dos acupontos regula o fluxo de Qi-sangue para dispersar estagnações e promover saúde e o bem-estar.

Os acupontos dos canais são identificados pelo nome do canal e um número, por exemplo, Bexiga 23 (abreviado como B23). Os acupontos extraordinários são conhecidos pelos nomes em chinês, por exemplo, “Yintang”.

## TOQUES BÁSICOS

**Pressão:** utilizando os dedos, polegar, palma da mão e cotovelo. Começa com uma pressão suave e aumenta a força gradativamente até o cliente sentir pressão intensa - devendo durar apenas um momento. Ou aplicar pressão moderada e contínua.

**Amassamento:** técnica exercida com pressão firme e estável em movimentos circulares, podendo ser utilizado os dedos, a palma da mão, o punho e o polegar. Amasse primeiro em círculos no sentido horário e depois no sentido anti-horário, aumentando gradualmente a pressão aplicada e reduzindo-a novamente.

**Percussão:** toques suaves e rítmicos, mantendo o punho relaxado e flexível. Essa técnica é usada principalmente nas pernas, ombros e costas.

## SHIATSU

O Shiatsu é originário do Japão e envolve aplicação de pressão nos pontos de acupuntura, a fim de equilibrar a energia corporal e promover boa saúde. No Shiatsu, o objetivo é tratar a causa dos sintomas do cliente. Para diagnosticar a causa exata dos sintomas, é necessário um conhecimento profundo da teoria médica oriental e uma análise das condições emocionais e psicológicas dessa pessoa.

Em um meridiano desequilibrado, o Qi pode estar deficiente (Kyo) ou em excesso (Jitsu) e às vezes, quando o fluxo do Qi está obstruído, ambas podem ocorrer ao mesmo tempo - o excesso acima da obstrução e a deficiência abaixo dela. As áreas Kyo sempre são submissas ao toque. Quando pressiona um meridiano Kyo, geralmente a sensação é boa para o parceiro, pois você está fornecendo Qi a uma área deficiente. As áreas Jitsu são mais fáceis de encontrar, pois estão mais rígidas ou tensas. Elas podem estar constantemente dolorosas, ou apenas quando pressionadas. Geralmente a dor é aguda no meridiano Jitsu.

O Shiatsu é muito mais agradável e eficaz quando você se concentra nas áreas Kyo, utilizando técnicas de tonificação. Cada sintoma de excesso é causado por uma deficiência, portanto a tonificação dos meridianos Kyo ajudará no relaxamento dos Jitsu.

## TIPOS DE TERAPIAS

### MUSICOTERAPIA

Para muitas culturas, o som é uma força divina que se manifesta por meio das vibrações rítmicas. São muitas as referências e numerosos os escritos relacionados à aplicação da música e dos sons na medicina. A mitologia grega também é rica em informações sobre técnicas terapêuticas de caráter musical.



Homero, famoso historiador que precedeu Platão, afirmava que a música era uma dádiva divina para o homem e apaziguava as perturbações da mente e do corpo.

Os gregos antigos chegaram a desenvolver um sistema bem organizado de musicoterapia, baseado na influência de certos sons, ritmos e melodias sobre o psiquismo e o somatismo do ser humano. Era denominado de *ethos* e dividia-se em quatro tipos baseados nas quatro formas de temperamento humano:

1. *Etho frigio* - excita, gera coragem e furor;
2. *Etho eólio* - gera sentimentos profundos e amor;

3. *Etho lídio* - produz sentimentos de contrição, arrependimento, compaixão e tristeza;
4. *Etho dórico* - gera estados mais profundos de recolhimento e concentração.

Os grandes filósofos afirmam que a música é o remédio da alma e chega ao corpo por intermédio dela.

São infinitas as citações em que a música aparece ligada a sentimentos, emoções e pensamentos, e essa relação está mais enraizada nas culturas do que se imagina.

Modernamente, a musicoterapia é empregada no tratamento de diferentes anomalias psicofísicas, como a esquizofrenia, e em problemas tipicamente neurológicos, como a perda total ou parcial da fala. Muitos profissionais instalam música ambiente em consultórios ou ambulatórios para estimular a autoconfiança em seus pacientes, desenvolver a concentração e aliviar tensões.

É incontestável a enorme influência da música e dos sons sobre seres humanos, animais e plantas. A pessoa que aprende a tocar um instrumento desenvolve maior sensibilidade e introspecção.

### **Os instrumentos musicais**

Efeitos dos instrumentos sobre o organismo:

- Piano: combate a depressão e a melancolia;
- Violino: combate a sensação de insegurança;
- Flauta: combate o nervosismo e a ansiedade;
- Metais de sopro: inspiram coragem e impulsividade.

### **Os benefícios da música**

Segundo os especialistas, a música harmônica pode funcionar como:

- Antineurótico
- Antidistônico
- Antiestresse
- Sonífero e tranquilizante
- Regulador psicossomático
- Analgésico ou anestésico
- Equilibrador do sistema cardiocirculatório
- Equilibrador do metabolismo profundo.

Influencia no sistema nervoso central, sistema endócrino, sistema nervoso autônomo, órgãos internos, função psíquica e na memória da seguinte forma:

- Ritmo cardíaco;

- Redução do impacto dos estímulos sensoriais;
- Pressão arterial;
- Funcionamento das glândulas sudoríparas;
- Secreção do suco gástrico;
- Redução do medo;
- Tonicidade muscular;
- Equilíbrio térmico;
- Metabolismo geral;
- Volume do sangue.

### **Ritmos perturbadores**

Músicas de ritmo muito marcado, como o samba ou dissonantes, ou o rock, embora funcionem como estimulantes, exercem efeito dispersivo sobre o sistema nervoso, impedindo a concentração e o relaxamento. Assim, conforme a qualidade, intensidade e quantidade, o som pode beneficiar ou agredir o organismo.

O ouvido está preparado para resistir a ruídos de alta intensidade apenas durante curtos períodos. Se a exposição a sons intensos exceder pouco mais de uma hora, de aproximadamente 100 decibéis, o sistema nervoso necessitará, em média, de 40 horas para se recuperar dessa espécie de "trauma".

Diante disso, é fácil imaginar os danos provocados pela vida numa cidade grande ou em locais com ruídos fortes, constantes e desagradáveis. A musicoterapia se torna necessária, já que é uma das técnicas capazes de restabelecer a paz e a harmonia interior do ser humano, hoje tão prejudicadas pelo barulho, pelos sons agressivos e pela música dissonante ouvida em volume excessivamente alto.

O excesso e a frequência dos ruídos podem provocar desordens psicoorgânicas como:

- úlceras e distúrbios gerais no estômago;
- aumento da sudorese,
- aumento do consumo de oxigênio;
- maior tendência a neuroses;
- perda temporária ou redução da capacidade auditiva (acima de 65 decibéis);
- elevação da pressão arterial;
- agravamento de doenças cardíacas;
- redução do campo e da acuidade visual;
- redução do tempo de sono normal;
- dificuldade de percepção das cores;
- redução da capacidade de concentração e intelectual;

- tendência a câibras, vertigens e espasmos ou cólicas.

### **Musicoterapia X Relaxamento**

Recentemente a ciência descobriu que a mente e o corpo funcionam como uma unidade completa. Foi revelado em pesquisa médica que os sentimentos estão ligados à postura, ou seja, se o seu corpo está relaxado, a sua mente também estará.

O relaxamento é um processo de cura com o objetivo de acalmar a mente e o corpo, conseguido com o auxílio de exercícios, massagem ou música.

### **Musicoterapia X Relaxamento Indutivo**

A Terapia Indutiva é uma técnica terapêutica não invasiva que utiliza a música e o comando verbal para induzir o paciente/cliente a estados de relaxamento profundo sem perda da cognitividade, resultando em uma melhoria das funções metabólicas, fisiopatológicas, redução dos níveis de estresse e ansiedade assim como uma mudança emocional e dos estados de humor.

Não só esta terapia produz um efeito rápido no paciente/cliente mais o ensina a por si só a produzir esses estados de relaxamento profundo, assim como a obter consciência e controle sobre sua própria estrutura muscular tanto quanto dos processos ansiosos causais destes desequilíbrios, conseguindo desobstruir a tensão muscular e emocional quando assim o julgar necessário.

Poderíamos então dizer que a Terapia Indutiva, não é um processo dependente mais sim um aprendizado que levará o indivíduo em questão a encontrar por si, o seu próprio ponto de equilíbrio, redundando em bem estar, saúde mental e física assim como maior produtividade, atenção, criatividade e melhorando o seu relacionamento com o meio.

## **REFLEXOLOGIA**

A Reflexologia é uma técnica milenar de autocura utilizada desde tempos remotos por antigos povos chineses, japoneses e outros, tanto na prevenção como na cura de muitas doenças que acometiam suas populações.

Pressionar os pontos reflexos significa promover relaxamento, além disso é uma grande ajuda para normalizar as condições do organismo. É fácil encontrar esses pontos nos pés, mas fique atento: eles apenas indicam os órgãos que apresentam problemas, não revelam a causa desses problemas.

A Reflexologia não é um sistema de cura, embora possa ter esse efeito se praticada por um terapeuta experiente. O sucesso de uma terapia depende da habilidade para efetuar massagem nos pontos reflexos. Embora não trabalhe em todos os pontos do corpo, como a acupuntura, possui os mesmos benefícios para obter um bom resultado no equilíbrio energético do homem nos níveis mental, emocional, vital e corporal, de tal forma que podemos considerar essa técnica como uma ferramenta muito útil no trabalho de reprogramação energética postural e integral do homem moderno.

## Mapeamento dos pés

### Linhas Básicas

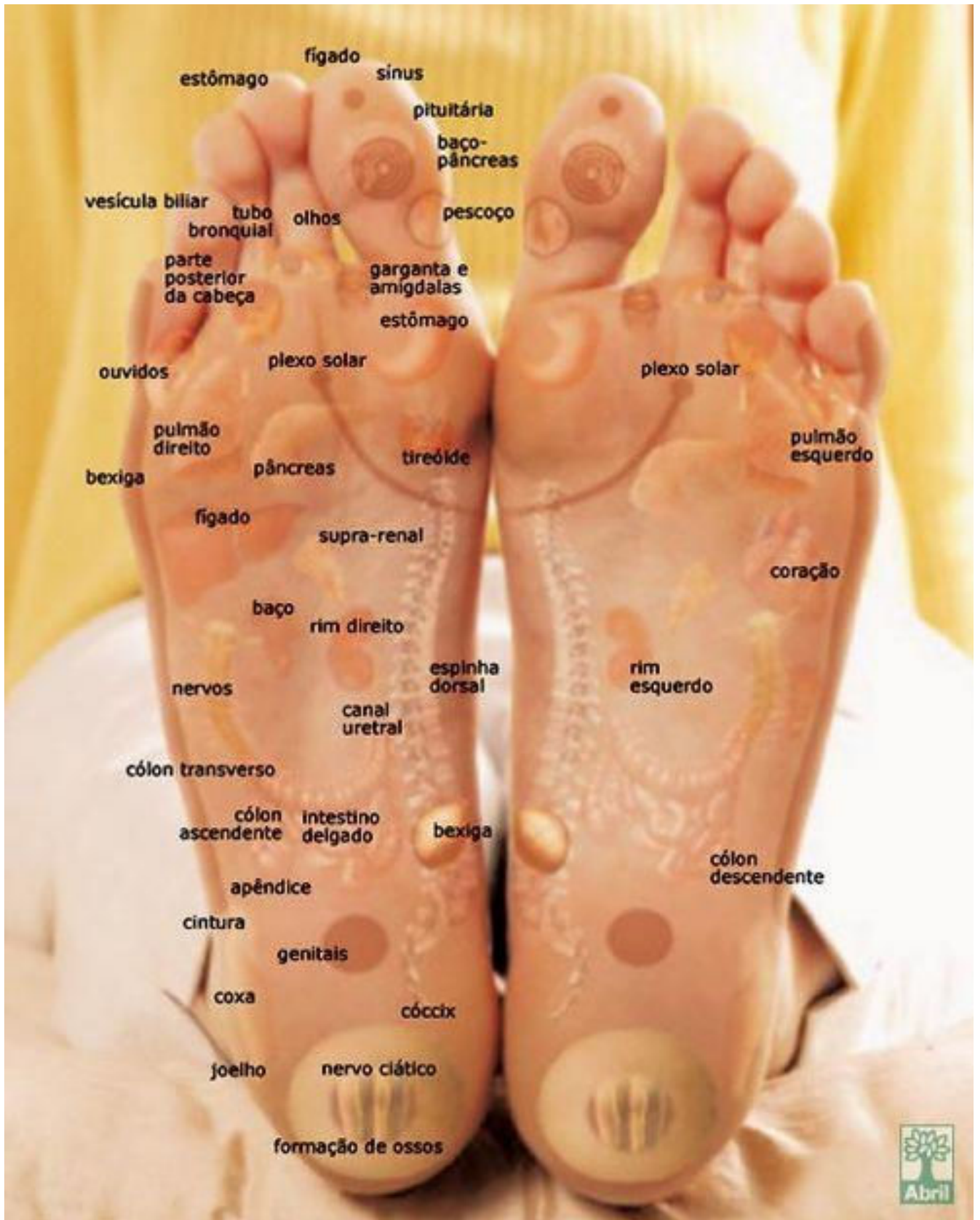
Como os pés são diferentes em formatos e tamanhos, é necessário, antes de iniciar uma sessão de Reflexologia, localizar as regiões, tendo por base as linhas mestras, a saber: linha dos ombros, linha do diafragma, linha da cintura e linha pélvica.

Desta maneira, será fácil verificar o formato dos pés e procurar identificar as linhas que se encontram em relação estreita com as proporções do corpo da pessoa. A partir dessas linhas, divide os pés em cinco áreas, desta vez na horizontal.

Depois de traçadas, as linhas permitirão uma orientação mais precisa quando for aplicar corretamente as pressões nos locais correspondentes às partes do corpo.

Os pés estão divididos em áreas que correspondem ao corpo da seguinte forma:

- a) **Linha dos ombros:** é a que está visivelmente no final dos dedos, em geral no limite da variação da pele mais macia no final dos dedos e a mais grossa dos seios dos pés (metatarsos);
- b) **Linha do diafragma:** corre através dos pés logo abaixo do final dos seios dos pés (cabeça dos metatarsos);
- c) **Linha da cintura:** pode ser encontrada desenhando uma linha imaginária no pé, na protrusão da parte externa do pé, o quinto metatarso;
- d) **Linha pélvica:** para localizá-la, basta olhar o ponto acima do calcanhar, onde a parte macia da pele do arco muda para grossa, variando inclusive de cor;
- e) **Linha do tendão:** é uma linha longa vertical que divide basicamente a zona 1 da 2. Para localizar o tendão, basta puxar os dedos dos pés para trás a fim de esticar a pele através do arco do pé. Assim, o tendão aparecerá facilmente de uma forma bem saliente. É importante localizar esta linha logo no início dos trabalhos de reflexologia para evitar que se aplique pressão sobre o tendão, normalmente muito sensível ao toque.





## CHACRAS E CROMOTERAPIA

Antes de mais, é necessário saber que não somos apenas um corpo físico. Tal como todos os sistemas do Universo, **o Ser Humano é um ser energético e, mais do que isso, ele é um verdadeiro transformador de energia.**

O ser humano é composto por vários corpos, desde o mais denso (Físico) ao mais sutil (Causal), por Centros Energéticos (Chacras), por Canais (Nadis), Meridianos, Órgãos, Glândulas, Músculos, Plexos de Nervos, etc.

Todo este composto energético é resultante da dinâmica entre a energia Yin (calma, substancialidade, escuro) e de energia Yang (agitada, energia, luminosa).

### OS QUARTO CORPOS:

**Corpo Físico:** formado pelo Corpo Físico Denso e pelo Corpo Físico Etéreo e que todos sabemos o que é, porque o vemos;

**Corpo Emocional:** corpo sutil, de maior vibração energética, onde se alojam as emoções;

**Corpo Mental:** corpo ainda mais sutil e de maior vibração energética, onde se alojam os pensamentos, as idéias, etc.;

**Corpo Etéreo:** corpo mais sutil ainda e de maior vibração energética que faz a ligação às Energias de Planos Superiores e mais subtis.

## CHAKRAS

De acordo com a tradição oriental, cada pessoa possui 7 chakras - centro de energia no corpo etéreo - que giram como rodas, permitindo que a força vital pura seja absorvida. Cada chakra possui uma frequência energética particular e se relacionam com órgãos do corpo que ressoam com essas frequências. Esses órgãos absorvem e destilam essa energia e então a irradiam na forma de uma qualidade específica.

O Corpo Etéreo absorve do ambiente, níveis subtis de energia e conduz esta energia para o Corpo Físico, através das glândulas endócrinas; o sistema endócrino controla o equilíbrio hormonal do Corpo Físico; desse equilíbrio depende o equilíbrio das nossas emoções; do equilíbrio das nossas emoções depende o equilíbrio da nossa atividade mental e, por conseguinte, da nossa saúde.

Quando um chakra está em desequilíbrio, todo o sistema de chakras fica desequilibrado, pois eles estão todos interrelacionados. Todos os chakras são igualmente importantes e necessários.

Existem sete chakras principais, alojados ao longo da coluna vertebral, três inferiores (assim chamados porque localizados abaixo do coração: Chakra Raiz, Chakra do Hara e Chakra do Plexo Solar, três superiores (porque localizados acima do coração): Chakra Laríngeo, Chakra Frontal e Chakra da Coroa e um ao centro, o Chakra Cardíaco que é o ponto de encontro dos dois tipos de energia: Espírito e Matéria.

### 1° CHAKRA : MULADHARA

#### Centro Coccigiano: SOBREVIVÊNCIA

- Área do períneo - elemento terra - cor vermelho - glândulas supra-renais.

- Associado ao intestino grosso e aos rins. Influencia também a coluna, pernas e ossos.
- Conecta o sistema de energia sutil à terra. Sua energia possibilita o caminhar seguro pela vida, a garantia da auto-preservação, as necessidades básicas de sobrevivência, a energia física, o domínio do corpo, estabilidade, segurança, coragem, tranquilidade, saúde. Consciência de grupo (tribal): contém os padrões de crença estabelecidos com a família biológica e ambiente social na infância.
- **Desequilíbrio:** Quando não gira em harmonia causa raiva, irritação, impotência, medo de viver, desânimo, constipações, frigidez, impotência, indiferença ao sexo, insuficiência ovariana, problemas na próstata, etc.

## 2° CHAKRA : SVADHISTHANA

### Centro Púbico: SEXUALIDADE

- Área pubiana/baixo ventre - elemento água - cor laranja - glândulas sexuais ou gônadas.
- Associado aos órgãos genitais. Influencia também o baixo ventre, bexiga e vesícula.
- Sua energia possibilita a associação da saúde à experiência de prazer, o dar e o receber, o compartilhar, o criar e procriar, a tolerância, a convivência, a habilidade de se permitir a entrega, o sentir, a sensualidade, o contentamento; e também nossa relação com o dinheiro. É também um dos locais onde as pessoas guardam a culpa e a humilhação.
- **Desequilíbrio:** Quando não gira em harmonia causa ciúmes, possessividade, dores na coluna, disfunções do sistema urinário, do útero, problemas sexuais, insatisfação, depressão. É o chakra intermediário, responsável pelas ligações do corpo físico e o duplo etéreo. Quem tem este chakra girando em harmonia goza de boa saúde. Casos de leucemia, são devidos à insuficiência deste chakra, que ativado fornece aumento dos glóbulos vermelhos.

## 3° CHAKRA : MANIPURA

### Plexo Solar: IDENTIDADE e INDIVIDUALIDADE

- Área do umbigo - elemento fogo - cor amarela - glândula pâncreas.
- Associado ao fígado e ao baço. Influencia também a vesícula, as supra-renais, os músculos do estômago e o sistema nervoso.
- Sua energia possibilita a força para exprimir emoções e ter integridade, o poder pessoal, a vontade, a autoridade, o auto-controle, a auto-estima e auto-avaliação, o calor humano, o carisma, o humor, a energia vital, a consciência da integridade do "Eu". Medo e raiva podem ficar alojados nele.
- **Desequilíbrio:** Pode sofrer bloqueios ambientais quando se "fecha", causando problemas na área digestiva, nos intestinos, pâncreas, irritação, falta de vontade, medo e ódio.

## 4° CHAKRA : ANÁHATA

### Centro Cardíaco: EMOCIONALIDADE

- Área do tórax - elemento ar - cor verde/rosa/dourado - glândula do timo.

- Associado ao coração e pulmões. Influencia também o sistema circulatório, braços e mãos.
- Sua energia possibilita o sentimento de amor puro e incondicional por si mesmo e pelos outros, a expressão do afeto, o perdão (que cura os bloqueios deste chakra), a compreensão, o não-julgamento, a sensação de estar em paz.
- **Desequilíbrio:** Raiva, depressão, angústia, irritação, problemas de coração. Pode sofrer bloqueios energéticos, através de uma frustração, desejo não realizado, mágoas, etc.

### **5° CHAKRA : VISHUDHA**

#### **Centro Laríngeo: EXPRESSÃO CRIATIVA**

- Área da garganta - elemento éter (vibração das ondas sonoras) - cor azul celeste - glândula tireóide.
- Sua energia possibilita a experiência de auto-expressão e materialização daquilo que é mais verdadeiro na individualidade, o discernimento, a honestidade. É o centro a partir do qual falamos a nossa "verdade", aquilo em que acreditamos ou consideramos verdadeiro em relação a nós mesmos e ao mundo à nossa volta; como nos relacionamos com os outros e com grupos também.
- **Desequilíbrio:** Dificuldade na comunicação e expressão das emoções. Também as afonias nervosas (rouquidão).

### **6° CHAKRA : AJÑA**

#### **Centro da Testa: PERCEPÇÃO e SÍNTESE**

- Área entre as sombrancelhas - elemento luz - cor azul escuro/violeta - glândula pituitária.
- Influencia a visão, o cerebelo e o sistema nervoso central.
- Sua energia possibilita a compreensão de si mesmo e do mundo, a intuição, a inteligência, a integração entre razão e emoção, a imaginação, a concentração, a sabedoria.
- **Desequilíbrio:** Distúrbios oculares e/ou auditivos, falta de concentração, dores de cabeça, etc. Quando não é desenvolvido, terá muito da vitalidade da pessoa.

### **7° CHAKRA : SAHASRARA**

#### **Centro Coronário: ESPIRITUALIDADE**

- Área do topo da cabeça - cor violeta/branco/prateado/dourado - glândula pineal.
- Influencia o córtex cerebral e o sistema nervoso central.
- Sua energia possibilita a ampliação da consciência e a conexão com seu Eu Superior, a inspiração, a união com o Todo, a busca de significado pessoal no Universo, e também um armazenador de energia kármica.
- **Desequilíbrio:** Depressão, desânimo, sem qualquer motivação ou inspiração.

## AS CORES E SEUS SIGNIFICADOS



Para facilitar o entendimento sobre o assunto e estabelecer uma ordem didática, usaremos oito cores, divididas em:

- cores primárias: azul, vermelho, verde, amarelo;
- cores secundárias: preto, marrom, cinza, violeta.

O branco não é citado porque não é uma cor em si, mas a soma de todas as outras. Possui efeito neutro e não é muito significativo na cromoterapia. O preto também não é uma cor, mas a total ausência delas. É incluído porque produz uma enorme influência sobre os seres humanos.

Veja a seguir para que servem as cores.

### AZUL

É uma cor suave, passiva, feminina, que transmite confiança. Produz calma, ternura, afetuosidade, paz e segurança. É aconselhável pintar as paredes de azul em locais sujeitos a muitas tensões e desavenças.

**Indicação:** estresse, estafa, pressão alta, obesidade, nervosismo, insônia, ciúme, medo, alcoolismo, ira e neuroses. É Sedativo, analgésico, regenerador celular dos músculos, nervos, pele e aparelho

circulatório.

**Contraindicação:** coma ou fobias.

## **VERMELHO**

É uma cor ativa e estimulante, produz impulso sexual, excitabilidade e desejo. Simboliza o princípio de vida.

**Indicação:** pressão baixa, anemias, fraqueza nervosa, friquidez, tristeza, depressão, impotência sexual, desinteresse pela vida e preguiça.

**Contraindicação:** loucuras, ira, nervosismo, tensão emocional excessiva, pressão alta, tensão pré-menstrual, paranóias e insônia.

## **VERDE**

É a cor da firmeza, esperança, segurança e orgulho. Estimula o amor-próprio e até a arrogância. É uma energia de limpeza, vaso-dilatador e relaxante dos nervos, anti-infeccioso, anti-séptico e regenerador.

**Indicação:** depressão crônica, complexo de inferioridade, personalidade fraca, medo do fracasso, falta de motivação, prisão de ventre e falta de memória.

**Contraindicação:** úlcera, cólica menstrual, diarreia dolorosa e masoquismo.

## **AMARELO**

É a cor da vivacidade, alegria e leveza. Produz relaxamento, brilho, flexibilidade, alegria e desinibição.

**Indicação:** mamas, idéias fixas, preocupação excessiva, fixação por bens materiais, estafa mental, choro, falta de confiança no futuro e diarreias nervosas.

**Contraindicação:** imaturidade, infantilidade, doenças mentais, síndrome de Down, crianças com distúrbios de fala, pressão alta, atraso menstrual, falta de memória e baixa capacidade de concentração.

## **PRETO**

Transmite sensação de renúncia, entrega e abandono. Simboliza a idéia do nada, do vazio e significa destino, morte e luto.

**Indicação:** efeito de isolar outras cores.

**Contraindicação:** tristeza excessiva, depressão, melancolia, medo e paranóia. Jamais deveria ser usado por pessoas que perderam entes queridos, o amarelo é mais indicado.

## **CINZA**

É uma cor neutra e isenta de qualquer capacidade de influenciar o ser humano.

**Indicação:** quando se deseja reduzir alguma tendência psicológica ou emocional.

**Contraindicação:** nos casos de distanciamento da realidade, esquizofrenias, memória fraca e desorientação no tempo.

## **MARROM**

Representa constância, necessidade de segurança, dependência e disciplina. Transmite vitalidade e passividade.

**Indicação:** nos casos de inconstâncias, psicose maníaco-depressiva, atritos familiares e rebeldia infantil.

**Contraindicação:** autodisciplina e isolamento.

## **VIOLETA**

É o resultado da mistura do vermelho com o azul.

**Indicação:** carência afetiva, autodestruição, crises de personalidade, materialismo, remorso e sentimento de culpa. Sedativo dos nervos motores e sistema linfático, cauterizador das infecções e inflamações.

**Contraindicação:** manias, psicoses, vícios de drogas, fanatismo, dispersão mental.

## **AROMATERAPIA**

A aromaterapia baseia-se no poder terapêutico do mundo vegetal, mas em vez de usar todas as partes de uma planta, ela emprega apenas seu óleo essencial. Essas são potentes substâncias aromáticas alojadas em minúsculas glândulas na parte externa ou interna das raízes, galhos, flores ou frutos de uma mesma planta. É uma representação concentrada e dinâmica das propriedades curativas da planta, que alguns acreditam conter sua força vital.

As ervas aromáticas são usadas desde a antiguidade pelos povos do oriente, passando pelo antigo Egito usados para cerimônias e rituais. Na sociedade indiana incluem essências aromáticas para diversos males.

Europa na idade média e, até o final do século XVII, os óleos já eram amplamente usados na medicina. Perto do final do século XIX, experimentos científicos sobre as propriedades antibacterianas das plantas começaram a esclarecer a composição química e o poder terapêutico em potencial das moléculas dos óleos essenciais.

No começo do século XX, o químico francês René Gattefossé criou o nome “aromathéroie” em francês, para este ramo da fitoterapia. Mas na Índia, ela já existia há muito tempo fazendo parte da medicina Ayurvédica, um sistema holístico de tratamento como uma forma de medicina preventiva que usa o poder das ervas para curar. Tudo começou com um dos quatro maiores livros sagrado dos Vedas: o Atharva Veda (datado aproximadamente 1500 a. C). Esse livro é o documento mais antigo que se tem notícia, é da medicina indiana, inclui mais de 1000 ervas medicinais.

Mais tarde outro francês, Dr. Jean Valnet, se interessou pelas propriedades terapêuticas dos óleos essenciais depois de usá-los em ferimentos dos soldados da 2ª guerra mundial. Isto levou ao reconhecimento oficial dessa terapia na França, onde muitos médicos prescrevem óleos para uso interno e externo.

A massagem aromaterapêutica se desenvolveu com o trabalho da bioquímica francesa Margaret Maury, que introduziu os óleos essenciais na terapia estética, onde são usados em combinação com a massagem graças aos seus efeitos de rejuvenescimento na pele.

Na massagem aromaterapêutica, o óleo essencial é diluído em um óleo básico vegetal e massageado na pele, onde se acredita que ele permeia os vasos capilares e tecidos celulares. A massagem é usada na aromaterapia para auxiliar a absorção dos óleos essenciais pelo corpo e acentuar seus efeitos terapêuticos. Os óleos essenciais evaporam imediatamente quando expostos ao ar livre e por isso são absorvidos pelo sistema olfativo por meio da inalação durante a massagem. Isso desencadeia a liberação de agentes neuroquímicos no cérebro, que podem ter efeitos sedativos, relaxantes, estimulantes ou eufóricos. Uma vez absorvido pelo organismo, os óleos essenciais restabelecem a harmonia e revitalizam os sistemas ou órgãos que apresentam disfunção ou desequilíbrio. Cada óleo possui qualidades particulares.

### Precauções

Nunca os use em sua forma pura. Para não irritar a pele, devem ser sempre misturados a uma base oleosa, como o óleo vegetal, por exemplo.

Na gravidez, período de amamentação, crianças abaixo de 2 anos e pessoas com histórico de epilepsia, febre ou doença cardíaca devem evitar estes tipos de óleo: Alecrim, Junípero, Sálvia hormino, Mil-folhas, Manjerona, e Menta.

Se você vai usar um óleo essencial pela primeira vez, teste-o para se certificar de que não provocará reação alérgica: misture uma gota dele a uma colher (café) de óleo de amêndoas e esfregue na dobra do cotovelo. Se a pele avermelhar em 24 horas, você é sensível ao produto.

Os óleos cítricos são fotossensíveis e podem causar uma reação na pele se expostos ao sol, sendo necessário evitá-lo no mínimo 4 horas depois do tratamento com óleos essenciais.

### ÓLEOS VEGETAIS QUE FUNCIONAM COMO VEÍCULO PARA O ÓLEO ESSENCIAL:

- **Semente de Uva:** leve, inodoro é facilmente absorvido pela pele, ideal todos os tipos de pele. É o mais indicado.
- **Girassol:** rico em vitaminas e sais minerais; indicado para todos os tipos de pele;
- **Gérmen de trigo:** rico em vitamina E, tem propriedades antioxidantes. Auxilia na regeneração dos tecidos e na elasticidade, contribuindo contra o envelhecimento da pele. Indicado para peles secas. Sendo razoavelmente pesado e tendo um odor bastante forte, é usado em pequenas quantidades no carreador.
- **Amêndoa Doce:** leve e delicado, de fácil absorção, ajuda a prevenir estrias, é adequado também para usar em bebês. Indicado para todos os tipos de pele.
- **Gergelim:** o óleo virgem extraído por pressão a frio é antioxidantes naturais e promove proteção a pele quando exposta ao sol.
- **Jjoba:** de composição similar ao sebo da pele, especialmente indicado para a pele do rosto. Indicado para peles acneicas.
- **Macadâmia:** É nutritivo para a pele e cabelos secos ou ressecados. Promove sensível maciez, brilho e vida aos cabelos e pele
- **Calêndula:** Calmante e refrescante para peles sensíveis e irritadas. Cicatrizante, suavizante, nutre e regenera os tecidos. Bom para amaciar rachaduras nos pés; assaduras em crianças; pós-sol.
- **Abacate:** fácil absorção; indicado para pele seca e cansada

- **Avelã:** rico em vitaminas e sais minerais; indicado para pele oleosa;
- **Coco:** indicado para todos os tipos de pele.

### Classificação Dos Óleos Essenciais

Os óleos essenciais são substâncias voláteis, ou seja, se evaporam no ar. São classificados segundo o seu poder de evaporação em:

- **Nota Alta:** São aguçados, penetrantes, extremamente voláteis, sendo considerados energizantes e revigorantes, estimulam a mente. É o primeiro aroma que se sente em uma inalação, sua evaporação é a mais rápida. Podem representar 15% de uma mistura.
- **Nota Média:** São macios, harmoniosos e brandos, sendo niveladores, equilibrantes e calmantes, tem efeito balanceador. Evaporação menos rápida. Podem representar de 50% a 80% de uma mistura. São considerados os corações de uma mistura.
- **Nota Baixa:** São graves, intensos, profundos, calmantes, sedativos e relaxantes. Quando aplicados à pele, reagem, liberando seu poder de penetração durante várias horas. Deve ser usado com parcimônia para não dominarem a mistura. Uma boa mistura deve equilibrar harmoniosamente estas três categorias.

### FORMAS DE UTILIZAÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

a) **Inalação:** é um método bastante eficiente no trato das afecções respiratórias como: sinusite, resfriado, tosse, irritação da garganta, catarro, e de stress.

*Métodos:*

- Coloque em um pano 6 a 8 gotas de OE e faça três inalações profundas.

- Coloque 3 ou 4 gotas de OE em um recipiente com água quente e inale o vapor durante 3 a 5 minutos, cobrindo a cabeça com um pano para evitar que se disperse as partículas de óleo.

**Advertência:** Feche os olhos ao inalar. Pessoas que sofrem de asma não devem realizar este método.

b) **Banhos:** Hipócrates escreveu que “um banho perfumado e uma massagem aromática por dia é o caminho para a boa saúde”. Um banho com OE pode ser relaxante, sedativo, tônico, estimulante, afrodisíaco, refrescante, revigorante. É útil para aliviar dores musculares, afecção da pele, mas sua grande valia é no combate ao estresse.

**Método:** Coloque de 6 a 8 gotas de OE na água quente, em uma banheira. Não esquite demasiadamente a água porque o óleo evapora-se com rapidez, permaneça no banho de 10 a 20 minutos.

c) **Compressas:** este método é muito eficaz para aliviar dor e reduzir inflamações. Acrescente 4 a 5 gotas de OE em um recipiente com água, em seguida imerge o pano na água, torce para eliminar o excesso de água e coloca sobre a região afetada.

✓ **Compressa quente:** é eficaz em caso de dores musculares, cólicas menstruais. Quando a água esfria repete-se a operação.

✓ **Compressa fria:** é eficaz para combater cefaléia (aplica sobre a testa e a nuca), inchaços, devendo ser trocada logo que a temperatura do corpo se aquece.



**d) Vaporizações:** É ideal para a desinfecção de ambientes ou roupa de cama, é também um modo agradável de perfumar uma peça ou um ambiente, através de difusores elétricos ou a vela, (o calor da chama converte a água e o óleos essencial na forma de um delicado vapor aromático) ou com aromatizadores em spray.

**e) Gargarejo:** É uma grande ajuda para o tratamento das superfícies mucosas orais, em aftas, gengivas inflamadas e mal hálito. Coloque 4 gotas do óleo essencial apropriado em ½ copo de água morna e bocheche, sem jamais digerir a substancia.

**f) Massagens:** É uma maneira importante para a aplicação dos óleos essenciais, sendo do ponto de vista físico, o modo mais eficaz de introduzi-los no organismo. Acontece uma interação entre o poder terapêutico do toque e a escolha dos óleos essenciais adequados à condição física, emocional e ao temperamento do paciente/cliente naquele momento específico.

### Óleos Essenciais Nos Estados Físicos

- **ARTRITE:** Manjerona, Alecrim, Tea Tree,
- **CÃIBRAS:** Gerânio, Alecrim, Manjerona
- **CANSAÇO FÍSICO:** Alecrim, Lavanda, Manjerona
- **CIRCULAÇÃO RUIM:** Alecrim, Gerânio, Olíbano, Mentha, Rosa Damascena
- **DOR DE CABEÇA:** lavanda, mentha, euc. Globulus, alecrim
- **DOR DE OUVIDO:** Lavanda, Camomila
- **DORES:** Lavanda, Tea Tree, Eucalipto Citriodora, Camomila
- **INFLAMAÇÕES:** Lavanda, Camomila Romana
- **INSÔNIA :**Lavanda, Camomila Romana, Manjerona, Petit Grain, Ylang-Ylang
- **MUSCULATURA**
- **DOR:** Manjerona, Vetiver, Camomila Romana, Eucalipto Globulus, Mentha, Alecrim
- **FRAQUEZA:** Manjerona, Lavanda
- **RELAXANTE:** Vetiver, Camomila, Lavanda, Manjerona, Ylang -Ylang
- **PRISÃO DE VENTRE:** Erva-Doce, Patchuli, Tangerina, Laranja, Mentha, Alecrim
- **REUMATISMO:** alecrim, camomila, cravo, cipreste, euc. Citriodora, euc. Globulus, olíbano, lavanda, limão, manjerona, mentha, vetiver
- **TÔNICO GERAL:** Alecrim, Eucalipto, Laranja, Litsea Cubeba, Lemongrass, Rosa Damascena
- **TRATAMENTO DE PELE**
- **NORMAL:** Jasmim, Gerânio, Ylang-Ylang, Lavanda
- **OLEOSA:** Cipreste, Gerânio, Ylang-Ylang,
- **SECA :**Rosa, Camomila, Jasmim, Lavanda
- **SENSÍVEL:** Rosa, Camomila, Gerânio, Lavanda

### Propriedades terapêuticas

- Afrodisíaco: jasmim, zimbro, patchuli, rosa, sândalo, ilangue-ilangue;
- Analgésico: bergamota, camomila, cânfora, eucalipto, lavanda, hortelã;
- Antidepressivo: camomila, lavanda, jasmim, laranja, ilangue-ilangue;
- Antiespasmódico: camomila, lavanda, cânfora;
- Digestivo: alfavaca, camomila, erva-doce, hortelã;
- Diurético: camomila, cânfora, erva-doce, lavanda, sândalo;
- Estimulante: camomila, erva-doce, lavanda, rosa;
- Hipertensor: cânfora, alecrim;
- Hipotensor: lavanda, melissa, ilangue-ilangue;

### Considerações importantes

- O tratamento deve ser individual;
- O aroma tem que agradar o cliente;
- Deve-se permanecer com o óleo por 6 ou 8 horas após a aplicação;
- O uso em excesso pode ocasionar problemas ao invés de combatê-los;
- Evite o uso de óleos essenciais durante a gravidez;
- Evite o contato de qualquer tipo de óleo com os olhos;
- Nunca ingira óleo essencial;
- Problemas renais não combinam com erva-doce e zimbro;
- Nunca passe óleo essencial antes de se expor ao sol;
- Óleos que NUNCA devem ser usados sobre a pele: arruda, jaborandi, boldo, cravo e mostarda.

### ANOTAÇÕES

## APLICAÇÕES CLÍNICAS DA MASSAGEM

### PROTRUSÃO DE DISCO INTERVERTEBRAL LOMBAR (HÉRNIA DE DISCO)

Geralmente decorrente de uma lesão, a hérnia de disco é também conhecida como ruptura do anel fibroso intervertebral lombar. Neste caso, o tecido do núcleo pulposo do disco intervertebral entre dois corpos de vértebras fica saliente e deslocado, originando dor lombar em um lado do corpo e na perna.

#### Massagem

Deitar o paciente em decúbito ventral e, em casos mais graves, colocar vários travesseiros na região abdominal.

As técnicas de massagem utilizadas são: rolamento (região lombar e perna afetada); estiramento (lombar e membro inferior); extensão forte do dorso; amassamento, rolamento e pisada.

### LOMBALGIAS CRÔNICAS

Muito comum, a dor lombar pode ser sintoma de várias doenças, como hérnia de disco e fraturas antigas. O tratamento com a massagem tem apresentado resultados satisfatórios.

#### Massagem

Posicionar o paciente em decúbito ventral e realizar as seguintes técnicas: alisamento, fricção, amassamento e rolamento (músculos paravertebrais); empurrão e rolamento (em áreas dolorosas) e movimentação passiva da área lombar.

### ENTORSES

Há grande variedade de entorses, inclusive todas as perturbações agudas que resultam de um súbito deslocamento ou torção. Os locais mais acometidos são tornozelo, lombar e joelho.

### ENTORSE DE TORNOZELO

Ocorre frequentemente no maléolo externo. A lesão decorre de um excessivo estiramento da articulação do tornozelo que, de maneira súbita, curva-se para fora ou para dentro, além do limite do movimento articular, lesionando o maléolo externo.

#### Massagem

As técnicas utilizadas são: empurrão, fricção, método de afundamento, amassamento e vibração em torno da área torcida.

### ENTORSE LOMBAR

Pode ser decorrente de má postura, levantamento de peso excessivo ou torção súbita.

#### Massagem

Posicionar o paciente em decúbito ventral e realizar as seguintes técnicas: fricção, empurrão, rolamento e amassamento.

## **ENTORSE NO JOELHO**

A entorse de joelho (ligamento medial) é muito comum na prática esportiva. A lesão pode ocorrer quando há um deslocamento repentino da panturrilha, que gira para fora ou permanece no local e desloca repentinamente a coxa. Esta lesão ocorre frequentemente.

### **Massagem**

Colocar o paciente em decúbito ventral com um travesseiro debaixo do joelho da perna lesionada e aplicar as seguintes técnicas: afundamento, empurrão, amassamento e pinçamento.

## **CONTUSÃO**

A contusão é uma lesão do tecido mole. Ocorre nos membros e órgãos internos.

### **Massagem**

Colocar a região lesada de maneira confortável e elevada antes de proceder a massagem. Em seguida aplicam-se as técnicas: afundamento, vibração, empurrão, fricção e amassamento.

## **FRATURAS DE MEMBROS**

### **Massagem**

O objetivo da massagem é remover o edema, espalhar o sangue extravasado, acelerar a circulação sanguínea, desfazer as aderências e prevenir disfunção articular. As técnicas utilizadas são: empurrão, fricção, amassamento, pinçamento e manipulações passivas (certa distância da área afetada).

## **PERIARTERITE DO OMBRO**

Conhecida também “ombro congelado” ou “ombro dos 50 anos”, por ser comum em pessoas idosas e de meia idade, consiste em alterações inflamatórias dos tecidos moles ao redor da escápula.

### **Massagem**

Colocar o paciente sentado com os ombros relaxados; em seguida, realizar as técnicas de fricção, empurrão, amassamento, rolamento, pinçamento, afundamento e vibração.

## **TENOSSINOVITE**

Caracteriza-se por uma doença inflamatória crônico-traumática de uma bainha tendinosa.

### **Massagem**

Posicionar o paciente sentado ou em decúbito dorsal com o antebraço apoiado em um travesseiro e aplicar as técnicas de amassamento, rolamento e pinçamento.

## **TORCICOLO**

Pode decorrer de um traumatismo ou de uma súbita dor ao acordar, impedindo a cabeça de girar.

### **Massagem**

Sentar o paciente e posicionar-se (o massagista) atrás dele. As técnicas de massagem utilizadas são empurrão e amassamento.

## **OBSTRUÇÃO INTESTINAL PARALÍTICA PÓS-OPERATÓRIA**

Ocorre frequentemente após cirurgia abdominal. Está relacionada com a agressão cirúrgica e, principalmente, com a anestesia.

### **Massagem**

As técnicas utilizadas são: empurrão, fricção, afundamento e amassamento.

## **PARALISIA PARCIAL**

Também chamada de hemiplegia, é uma paralisia que ocorre somente em um lado do corpo.

### **Massagem**

Deitar o paciente em decúbito dorsal e realizar as seguintes técnicas: fricção, empurrão, pinçamento, piparote e rolamento.

## **LESÃO DE NERVO PERIFÉRICO**

Costuma ser decorrente de traumas ocorridos em tecidos moles.

### **Massagem**

Posicionar o paciente em decúbito dorsal para massagear os membros inferiores e sentado para massagear os superiores. As técnicas de massagem aplicadas são: amassamento, fricção, pinçamento e rolamento.

## **CONTRATURA**

Apresenta-se como um dos sintomas de várias doenças. Ocorre devido a inflamações, diminuição de circulação sanguínea, paralisia ou cicatriz.

### **Massagem**

As técnicas utilizadas são fricção, amassamento e pinçamento.

## **DOR DE CABEÇA**

É sintomas de várias doenças. Porém nem toda dor de cabeça pode ser tratada com massagem, como por exemplo a dor decorrente de doenças contagiosas (meningites).

### **Massagem**

Com o paciente sentado, empregar as seguintes técnicas: empurrão, arrastamento, vibração, fricção, amassamento e afundamento.

### **HIPERTENSÃO**

Doença crônica cujos sintomas são sensação de aumento da cabeça e tonturas. Pode ser alcançado acentuado efeito terapêutico com a massagem.

#### **Massagem**

As técnicas utilizadas são: empurrão, pressão, fricção, afundamento, vibração, pinçamento e amassamento.

### **INDIGESTÃO INFANTIL**

É uma doença comum em crianças. Os sintomas são evacuações perturbadas e metabolismo obstruído.

#### **Massagem**

A criança pode permanecer no colo da mãe ou posicionada em decúbito dorsal ou ventral. As técnicas utilizadas são: empurrão, pinçamento, amassamento e apreensão.

### **ANOTAÇÕES**

**BIBLIOGRAFIA**

- BENTLEY, E. **O Livro Essencial de Massagem**. 1. Ed. São Paulo: Manole, 2006
- BOIGEY, M. **Manual de Massagem**. [s. l.]: Masson, 1986.
- CALLIET, R. **Síndrome dolorosas: lombalgias**. São Paulo: Manole, 1976.
- CASSAR, M. **Manual de Massagem Terapêutica**. 1. Ed. São Paulo: Manole, 2001
- FAZZI, A. T. Lombalgias mecânicas: considerações sobre diagnóstico e tratamento. **Revista Brasileira de Ortopedia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 5-11, 1984.
- FELICIANO, A; CAMPADELLO, P. **Reflexologia Energética - massagem para os pés**. 2° Ed. São Paulo: Mandras, 1999.
- GUIRRO, E.; GUIRRO, R. **Fisioterapia em estética**. 2. ed. São Paulo: Manole, [s. d.].
- HOLLIS, M. **Massagem para terapeutas**. São Paulo: Manole, 1990.
- HOMEM, F. V. **Manual de massagem: médica, desportiva e estética**. [s. l.]: Progresso, [s. d.].
- STARKEY, C.; RYAN, J. **Avaliação de Lesões Ortopédicas e Esportivas**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2001.
- STEPHENS, R. **Massagem Terapêutica na Cadeira**. 1° Ed. São Paulo: Manole, 2008.
- WOOD, E; BECKER, P. **Técnicas de Massagem de Beard**. 4° ed. São Paulo: Manole, 1998.
- YOSHINARI, N; BONFÁ, E. **Reumatologia Para o Clínico**. 1° Ed. São Paulo: Roca, 2000.





## Hino Nacional

Ouviram do Ipiranga as margens plácidas  
De um povo heróico o brado retumbante,  
E o sol da liberdade, em raios fúlgidos,  
Brilhou no céu da pátria nesse instante.

Se o penhor dessa igualdade  
Conseguimos conquistar com braço forte,  
Em teu seio, ó liberdade,  
Desafia o nosso peito a própria morte!

Ó Pátria amada,  
Idolatrada,  
Salve! Salve!

Brasil, um sonho intenso, um raio vívido  
De amor e de esperança à terra desce,  
Se em teu formoso céu, risonho e límpido,  
A imagem do Cruzeiro resplandece.

Gigante pela própria natureza,  
És belo, és forte, impávido colosso,  
E o teu futuro espelha essa grandeza.

Terra adorada,  
Entre outras mil,  
És tu, Brasil,  
Ó Pátria amada!  
Dos filhos deste solo és mãe gentil,  
Pátria amada, Brasil!

Deitado eternamente em berço esplêndido,  
Ao som do mar e à luz do céu profundo,  
Fulguras, ó Brasil, florão da América,  
Iluminado ao sol do Novo Mundo!

Do que a terra, mais garrida,  
Teus risonhos, lindos campos têm mais flores;  
"Nossos bosques têm mais vida",  
"Nossa vida" no teu seio "mais amores."

Ó Pátria amada,  
Idolatrada,  
Salve! Salve!

Brasil, de amor eterno seja símbolo  
O lábaro que ostentas estrelado,  
E diga o verde-louro dessa flâmula  
- "Paz no futuro e glória no passado."

Mas, se ergues da justiça a clava forte,  
Verás que um filho teu não foge à luta,  
Nem teme, quem te adora, a própria morte.

Terra adorada,  
Entre outras mil,  
És tu, Brasil,  
Ó Pátria amada!  
Dos filhos deste solo és mãe gentil,  
Pátria amada, Brasil!

## Hino do Estado do Ceará

Poesia de Thomaz Lopes  
Música de Alberto Nepomuceno  
Terra do sol, do amor, terra da luz!  
Soa o clarim que tua glória conta!  
Terra, o teu nome a fama aos céus remonta  
Em clarão que seduz!  
Nome que brilha esplêndido luzeiro  
Nos fulvos braços de ouro do cruzeiro!

Mudem-se em flor as pedras dos caminhos!  
Chuvas de prata rolem das estrelas...  
E despertando, deslumbrada, ao vê-las  
Ressoa a voz dos ninhos...  
Há de florar nas rosas e nos cravos  
Rubros o sangue ardente dos escravos.  
Seja teu verbo a voz do coração,  
Verbo de paz e amor do Sul ao Norte!  
Ruja teu peito em luta contra a morte,  
Acordando a amplidão.  
Peito que deu alívio a quem sofria  
E foi o sol iluminando o dia!

Tua jangada afoita enfune o pano!  
Vento feliz conduza a vela ousada!  
Que importa que no seu barco seja um nada  
Na vastidão do oceano,  
Se à proa vão heróis e marinheiros  
E vão no peito corações guerreiros?

Se, nós te amamos, em aventuras e mágoas!  
Porque esse chão que embebe a água dos rios  
Há de florar em meses, nos estios  
E bosques, pelas águas!  
Selvas e rios, serras e florestas  
Brotem no solo em rumorosas festas!  
Abra-se ao vento o teu pendão natal  
Sobre as revoltas águas dos teus mares!  
E desfraldado diga aos céus e aos mares  
A vitória imortal!  
Que foi de sangue, em guerras leais e francas,  
E foi na paz da cor das hóstias brancas!



**GOVERNO DO**  
**ESTADO DO CEARÁ**  
*Secretaria da Educação*