

# Sumário

## **Apresentação**

### **1 - Unidade 1 - Fundamentos da Massagem**

1.1 – Introdução a Massagem

1.2 – Toque Profissional

1.3 – Ética

1.4 Higiene, Aparência e Saúde Profissional

### **2 – Unidade 2 – Condições Básicas para a Massagem**

2.1 – Equipamento para Massagem

2.2 – Ambiente de Massagem

2.3 Posicionamento e Cobertura do Cliente

### **3 – Unidade 3- Técnicas de Massagem Relaxante**

3.1 – Tipos de Massagem

3.2 – Sequência de Massagem Relaxante

### **4 – Unidade – Indicações e Contraindicações**

4.1 – Indicações

4.2 - Contraindicações

# Massagem Relaxante

# Apresentação

Este conteúdo tem como objetivo instruí-lo sobre as técnicas de massagem relaxante.

Neste livro você conhecerá as noções básicas sobre como manter um ambiente propício e os equipamentos adequados para iniciar a massagem.

Estudará a abordagem da ética profissional e o toque no cliente. Descobrirá as indicações e contraindicações da massagem.

Demonstrarei passo-a-passo, como fazer uma massagem, visando às técnicas da massagem relaxante.

# Capítulo 1

## Fundamentos da Massagem

Neste primeiro capítulo, você verá algumas considerações sobre a introdução à massagem e principalmente sobre o toque profissional, ressaltando assim a importância de uma boa conduta, para o desenvolvimento do trabalho.

Conhecerá também, dicas de ética, higiene, aparência e saúde profissional.

### 1.1- Introdução à Massagem:

A massagem é uma das técnicas mais antigas usadas para se obter boa saúde. É também conhecida como forma de tratamento médico e seu uso persistiu durante toda a história da escrita.

**1780:** Por volta de **1780**, a palavra “massage” era usada na Índia.



**1800:** A massagem surgiu na maioria das culturas européias por volta de **1800**.

**1960:** A massagem começou a se destacar por volta de **1960** e continua até hoje, mostrando sua eficiência no decorrer do tempo.

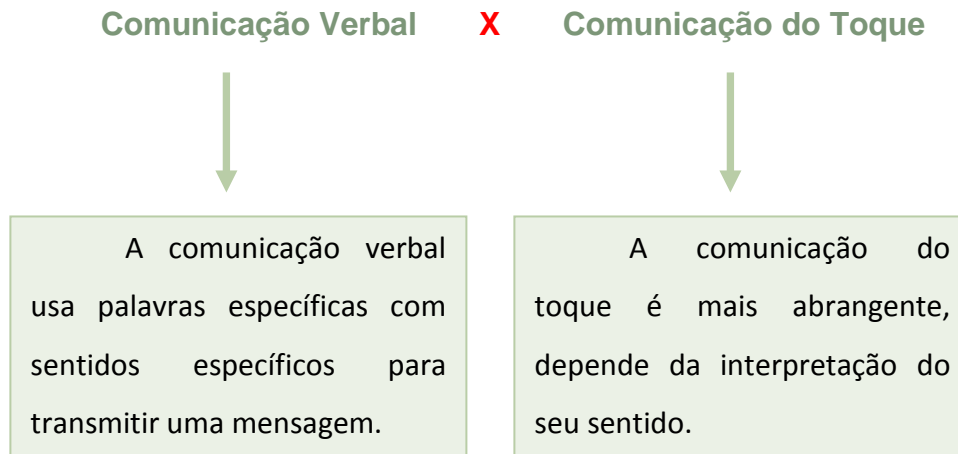
A linguagem do toque é universal, por isso, atualmente, conhecemos a importância da massagem, que traz **benefícios** para o corpo.

**Benefícios fisiológicos:** relaxa os músculos e melhora a circulação sanguínea.

**Benefícios psicológicos:** ajuda as pessoas a entrarem novamente em contato com seu interior e criar uma auto-imagem positiva, restaurando seu equilíbrio.

## 1.2 – Toque Profissional:

O toque é de muitas maneiras, uma das formas de comunicação emocionalmente mais poderosa do que a fala.



Por isso, ao aplicar massagem em alguém, diga sempre o que vai fazer e pergunte se existem áreas machucadas que devem ser evitadas. Enfatize, que durante a massagem, o cliente deve lhe informar sobre qualquer desconforto.

Para trabalhar de modo profissional é importante conhecermos a anatomia humana superficial, embora não seja objetivo deste livro, devemos estar no mínimo informados, sobre onde ficam as estruturas do corpo (ex: ossos, músculos, etc.), para efetuar uma massagem adequada e benéfica. Caso o toque no corpo humano seja aplicado de forma errada, é provável que a massagem não tenha resultados.

### Formas de Toque Inapropriadas:

**Toque hostil ou agressivo:** Ex: se você está com raiva de um cliente, ou o cliente com raiva de você é melhor não tocá-lo neste momento. Neste caso use a ética profissional, diga ao cliente que infelizmente não poderá atendê-lo devido a

um compromisso e que ligará para marcar outro horário. Assim você evitará uma situação desagradável.

**Toque erótico e sexual:** a questão do toque erótico não deve ser evitada no estudo de massagem, ou de qualquer outro tratamento orientado no corpo. Você deve ter atenção constante no cliente durante o toque profissional, de modo que o toque de prazer e bem estar, não evolua para o toque erótico, ou seja, interpretado erroneamente como tal.

Algumas áreas do corpo são consideradas como tabus ou **zonas de não-toque** em termos de toque profissional, como: órgãos genitais, boca, nariz, ouvidos, seios, virilhas, bumbum.

Grande parte do tempo da massagem deve ser direcionada a coluna e as pernas, pois essas são as regiões do corpo que ficam mais doloridas. Não coloque muita pressão sobre os ossos do corpo do cliente, já que a massagem relaxante tem como objetivo relaxar e aliviar o stress.

As áreas do corpo, de quem passou por cirurgias ou traumas, são mais sensíveis ao toque.

O primeiro contato com o cliente é muito importante, pois é durante a conversa, que o profissional descobre se tem alguma região do corpo que a pessoa se sente incomodada ao ser tocada. Tirando é claro, as **zonas de não-toque**.

### Formas Apropriadas de Toque durante a Massagem Relaxante:

O toque durante a massagem relaxante deve ser através de movimentos suaves e firmes por todo o corpo, proporcionando relaxamento da musculatura e aliviando as tensões e o stress. A massagem é aplicada com óleos ou cremes, trazendo um efetivo bem estar e sensação de conforto e tranquilidade.

**Ritmo e frequência:** em termos gerais a massagem é feita para conseguir um bom relaxamento, neste caso ela deve ser lenta e calma como a frequência respiratória.

**Pressão:** a pressão leve para média, obtém um resultado sedativo e relaxante. A quantidade de pressão pode variar durante a massagem, começando leve, depois aprofundando um pouco mais e terminando novamente leve.

**Direção:** a direção mais empregada no movimento da massagem relaxante é no sentido do fluxo venoso, ou seja, de baixo para cima. Assim a massagem



deve ser iniciada nos pés, subir para as pernas, para o tronco, braços e por último para a cabeça. Logo em seguida com o cliente virado de bruços, inicia-se novamente pelos pés, pernas e costas.

**Duração:** a duração de qualquer técnica de massagem depende do tamanho da área tratada, em média o tempo de duração é de 60 minutos, não ultrapassando 90 minutos.

O toque é a ferramenta fundamental para a massagem. A massagem consiste em várias formas de toque para atingir um resultado específico. Desta forma, considera-se o toque como um grande aliado, para uma massagem relaxante ser eficaz, tranquila e benéfica ao cliente.

### 1.3 – Ética

A ética é um sistema de valores e princípios que se juntam de uma maneira razoável e coerente para tornar nossa sociedade e nossa vida mais feliz.

Para usar a ética na tomada de decisão, devemos ser capazes de raciocinar sobre o que aprendemos a fim de captar o espírito de ser ético.

Embora, a ética seja pessoal, também é reflexo do caráter social e profissional da pessoa.

Na condição de profissionais, devemos estar constantemente alertas, não apenas às violações grosseiras dos princípios éticos, como também às violações éticas sutis que ocorrem no dia-a-dia.

Um exemplo clássico: é o de encaminhar um cliente para outro profissional, isso passa para o cliente certa insegurança. Com isso devemos monitorar o comportamento, perguntando ao cliente com frequência se o que estamos fazendo é o melhor.

Crescimento profissional envolve mudança em nosso conhecimento, habilidades, atitudes e valores.

Ter ética é fundamental ao profissional de massagem, já que os clientes ficam seminus, ou seja, só com roupas de baixo e roupas de banho (como biquínis ou sungas). Neste caso é indispensável o uso de toalhas.

Lembre-se também da importância do primeiro contato com o cliente, que normalmente é por telefone. O profissional deve fazer uma breve saudação, por ex: “Clínica de Massagem, bom dia, ou boa tarde”. Sempre falando no telefone de forma gentil e com o tom de voz moderada (sem gritar ao telefone).



Deve-se também especificar que tipo de vestes o cliente deve usar ao fazer a massagem. Ex: “Prefiro que o Sr. (Sra.) venha com trajes de banho”.

Por último sempre confirmar com o cliente o dia e o horário marcado para a massagem e fazer uma discreta despedida. Ex: “Então Sra. Marta, sua massagem ficou marcada para o dia 20 de maio às 16h. Até breve... ou Até Logo” Ou ainda pode ser usado: “Abraços”...



### Princípios Éticos:

Os oitos princípios seguintes guiam o comportamento ético profissional:

- 1. Respeito** – estima e consideração pelo cliente, por outros profissionais e por si mesmo.
- 2. Autonomia e autodeterminação do cliente** – a liberdade de decidir e o direito a informações suficientes para tomar a decisão.
- 3. Veracidade** – o direito a verdade objetiva.
- 4. Proporcionalidade** – o princípio de que o benefício deve exceder o fardo do tratamento.
- 5. Não-maleficência** – o princípio de que a profissão não cause qualquer dano e impeça que danos aconteçam.
- 6. Beneficência** – o princípio de que o tratamento deve contribuir para o bem estar do cliente.
- 7. Confidencialidade** – respeito pela privacidade da informação.
- 8. Justiça** – Equidade

Esses conceitos amplos que você aprendeu, dirigem o desenvolvimento dos padrões de prática.

#### **1.4 - Higiene, Aparência e Saúde Profissional:**

O profissional deve apresentar-se ao cliente da maneira mais sutil e educada.

A observação de elevados padrões de limpeza e higiene pessoal faz com que o cliente se sinta confiante de que irá receber um tratamento efetivo. Considerando que o tratamento de massagem envolve a exposição do corpo a ser massageada, o profissional deve ter um elevado padrão de ética, conforme citado no tópico anterior.

Os profissionais de massagem devem demonstrar atitudes e movimentos espontâneos e relaxantes, permitindo que se concentrem no tratamento aplicado. É necessário que no início do tratamento exista uma explicação sobre como será composta a massagem para o cliente.

A higiene pessoal do profissional de massagem é muito importante, já que estaremos tratando de pessoas que vem buscar um momento de relaxamento e tranquilidade.

#### **Veja abaixo algumas dicas sobre higiene, aparência e saúde profissional:**

- É essencial prevenir odores do corpo.
- As axilas, os órgãos genitais e pés devem ser lavados cuidadosamente com sabonete.
- As profissionais mulheres devem ter cuidado especial com o odor durante a menstruação.
- Evite perfumes e loções muito fortes, procure usar uma fragrância mais suave, já que várias pessoas são alérgicas a perfumes e loções fortes.
- É importante que após cada refeição, escovem-se os dentes e use o fio dental, assim evitará o odor da respiração, que pode ser desagradável ao cliente.

- Mascar chicletes é antiprofissional e irritante, no entanto balas de hortelã podem ajudar.
- Os cabelos devem estar limpos e sempre presos para trás (no caso de cabelos compridos).
- Evite spray ou gel no cabelo, pois podem causar reação alérgica nos clientes mais sensíveis.
- As unhas devem estar bem curtas, limpas e de preferência com esmaltes claros e suaves.
- As roupas do profissional de massagem devem ser confortáveis e folgadas.

### Lave suas mãos corretamente:



Passa sabonete na mão e esfregue-a uma nas outras até formar uma camada de espuma.



Em seguida, enxágue bem as mãos, mantendo os dedos apontados para baixo, evitando assim que a água se espalhe pela pia.



Use sempre um palito para limpar debaixo das unhas, já que ficam resíduos de creme ou óleo usados na aplicação da massagem



Após enxaguar as mãos use uma toalha de papel para secá-las e para fechar a torneira.

Após enxaguar as mãos use uma toalha de papel para secá-las e para fechar a torneira.

Antes de iniciar e após o término da massagem, deve-se passar um pano limpo com álcool líquido na mesa onde o profissional irá realizar a massagem. Assim prevenimos a instalação de bactérias nas superfícies das macas.

As toalhas usadas para cobrir o cliente durante a massagem devem estar sempre limpas e devem ter tons claros, como por ex: branco. Depois que o cliente for embora, o profissional deve preparar a sala para o próximo cliente e cuidar da higiene pessoal.

# Capítulo 2

## Condições Básicas para a Massagem

Neste segundo capítulo, você saberá quais são os equipamentos básicos para realizar uma massagem. Descobrirá como preparar o ambiente para o trabalho, deixando-o bem confortável e adequado, para que favoreça uma massagem relaxante.

Com as informações deste Curso você saberá como orientar o cliente no posicionamento na mesa de massagem e os procedimentos que serão realizados durante a mesma.

### 2.1 – Equipamento para Massagem:

#### Mesa de Massagem:

A mesa de massagem ou maca é a superfície na qual o cliente pode se deitar para receber a massagem.

A mesa deve ser forte e montada de forma apropriada, de modo que não haja possibilidade de desabar quando o cliente estiver deitado.



A maioria dos fabricantes oferece modelos básicos, mas muitas mesas têm detalhes, como ajuste da altura e suporte para o rosto. Quanto mais características, mais cara ela será.

#### Mesa portátil

Algumas mesas são do tipo portátil, podem ser dobradas e transportadas. No caso do profissional que faz atendimento na residência dos clientes, essa maca é mais recomendada.

As mesas portáteis são constituídas por uma dobradiça no meio, permitindo assim que sejam dobradas. Essa dobradiça é o ponto fraco da mesa, porque podem ocorrer problemas quando o cliente senta no meio ou quando se deita e levanta, pois concentra todo o peso num único lugar.

Por isso é necessário orientar o cliente sobre os cuidados a serem tomados ao se deitar ou levantar, para que não ocorra nenhum acidente.

## Mesa Fixa



A mesa fixa não tem problema de instabilidade, porque elas são mais pesadas e mais seguras.

O profissional de massagem deve ter uma mesa fixa e outra portátil.

## Lubrificantes (Cremes e Óleos):

Esses cremes e óleos servem para reduzir a fricção, ou seja, facilita que as mãos do profissional deslizem sobre a pele do cliente, durante os movimentos da massagem.



Os lubrificantes perfumados não devem ser usados, já que dores de cabeça e outras respostas alérgicas são causadas muitas vezes por esses produtos.

**Vou lhe dar uma dica:** na massagem relaxante em homens é recomendado o uso de óleo, pois fica mais fácil para deslizar, já que o homem tem bastante pelo. Nas mulheres é mais comum o uso de cremes.

Outro fator importante sobre os lubrificantes é que antes de iniciar a massagem relaxante no cliente, é preciso testar esse produto. Dessa maneira aplica-se sobre a pele do cliente, em uma determinada região (ex: braço), uma pequena quantidade de creme ou óleo e espere durante 10 minutos. Isso serve para que o profissional de massagem verifique se o cliente é ou não alérgico ao produto.

Podem ser chamados de lubrificantes – **cremes ou óleos** – significa que é tudo a mesma coisa.

Para aplicar uma massagem é necessária apenas uma pequena quantidade de creme ou óleo. Mantenha a aplicação uniforme e uma camada bem fina. É mais fácil aplicar uma maior quantidade de lubrificante, porém fica mais difícil remover o excesso. Tenha à disposição uma toalha limpa caso necessite removê-lo.

Aplique o creme ou óleo numa área de cada vez e não no corpo inteiro. Não usar lubrificantes no rosto ou no cabelo, porque desfazem a maquiagem e os penteados do cliente.



Não derrame creme ou óleo diretamente no cliente, ele deve ser aquecido, primeiro nas palmas das mãos do profissional, esfregando-as uma na outra. E lembre-se: as mãos do profissional devem ser limpas antes de trabalhar na área do rosto.

Alguns clientes podem querer que o lubrificante seja removido ao término da massagem.

Estes podem ser removidos esfregando-se a pele com uma toalha absorvente.

### **Equipamento adicional – Música:**

A música é usada com frequência para distrair e relaxar o cliente. Ao usar a música o profissional deve se certificar que o cliente goste daquele estilo musical.

A melhor recomendação é que o profissional tenha variedades de estilos musicais.

O volume deve ser mantido baixo, porém o suficiente para que a música seja ouvida pelo cliente com clareza.

### **Recomendações de Materiais:**



Toalhas grandes podem ser usadas na cobertura das áreas do corpo do cliente que não estiverem sendo massageadas. Elas devem ser do tamanho de pelo menos uma toalha de banho ou de praia e ter a textura macia.



Com toalhas menores, o cliente pode se sentir mais exposto, por isso é recomendável o uso de toalhas grandes.

O profissional deve usar lençóis de algodão ou lençóis descartáveis, para cobrir a mesa de massagem. Esses devem ser trocados, entre um paciente e outro. Os lençóis descartáveis podem ser lavados e utilizados até três vezes.

O uso de travesseiro com uma espessura fina, também é recomendado, já que alguns clientes se sentem mais confortáveis com eles.

### Segue abaixo uma lista de materiais de cobertura:

- 1 lençol (para revestir a mesa)
- 1 toalha grande (para cobertura do cliente)
- 1 toalha pequena (caso necessite tirar o excesso de creme ou óleo no final da massagem)
- 1 fronha (caso o cliente queira usar o travesseiro)

Algumas pessoas são alérgicas às variações do algodão, que podem irritar a pele. Se o cliente tiver a pele sensível, o profissional deve usar lençóis de algodão puro para diminuir o risco de uma reação. Se for possível, escolher cores suaves em tom pastel para os lençóis e toalhas.

## 2.2 – Ambiente de Massagem

Os clientes que voltam para fazer outra massagem, são os que gostaram da qualidade do serviço, do ambiente e da personalidade do profissional. Por isso, planeje muito bem seu ambiente de massagem, ele deve transmitir ao público, uma agradável sensação de bem estar.

### As condições gerais para áreas de massagem a serem consideradas são:

**A temperatura da sala:** deve estar sempre agradável. É recomendado o uso de ventilador direcionado para o teto ou para parede, pois mantém o ar em circulação, sem provocar correntes de ar em cima do cliente.

**O suprimento de ar fresco:** a sala deve conter ar fresco, ou seja, uma janela para que haja algum tipo de ventilação. Se for uma sala sem ventilação é recomendado ar condicionado.

**A privacidade:** os clientes precisam de privacidade para tirar a roupa na preparação para o tratamento de massagem. Poderá ser usado um biombo ou uma cortina para dividir a sala e deixar o cliente mais confortável.

A área da sala de massagem deve ser bem iluminada, mas muitas vezes, uma iluminação forte no teto é desagradável para o cliente. É melhor que haja uma luz natural vinda de uma janela. Nunca trabalhe com a sala escura, porque podem ocorrer tropeções, e também nunca trabalhe à luz de velas, pois podem ocorrer acidentes.

Os profissionais de massagem trabalham com uma grande variedade de pessoas, cada qual com ideias diferentes a respeito do que é agradável e do que não é. Muitos clientes são sensíveis ao meio ambiente e reagem a odores de incenso e flores. A melhor recomendação é que evite usar esses itens.

Em geral as plantas com folhagens apresentam menor problema e são esplêndidas purificadoras naturais de ar.

Caso o ambiente de massagem seja na casa do profissional, deve-se levar em conta algumas considerações como: se houver animais de estimação - estes não devem ter acesso a sala de massagem, os membros da família devem compreender a questão da privacidade do ambiente de massagem e os clientes devem compreender os limites da área privada da casa.

Se a massagem ocorrer na casa do cliente, encontre um local privado para realizá-la. Evite o quarto de dormir, escolha uma sala, por exemplo. Nunca tranque a porta, pois uma porta trancada cria um ambiente onde é mais difícil manter o profissionalismo.

### **2.3 – Posicionamento e Cobertura do cliente**

Antes de posicionar e de cobrir o cliente, temos um procedimento de pré-massagem, que nada mais é do que a orientação ao cliente. E, essa orientação ocorre da seguinte maneira:

- Leve o cliente para a sala de massagem.
- Mostre onde ele pode pendurar as roupas e oriente-o a ficar com a roupa de baixo ou roupa de praia.
- Explique a posição inicial que o cliente deve ficar e como ele vai ser coberto.
- Pergunte se o uso de música é adequado ao cliente.
- Mostre ao cliente onde fica o banheiro.
- Pergunte sobre lubrificantes (cremes ou óleos), se o cliente é alérgico a algum e faça o teste sobre a pele dele.
- Explique que você sairá da sala para permitir que o cliente tenha privacidade ao tirar a roupa.

- Instrua o cliente como subir na mesa de massagem. Caso seja fixa, peça para que sente no centro antes de deitar. Caso seja portátil, sente-se entre a extremidade e área de dobradiça.
- Dê uma ideia geral do fluxo da massagem. Por exemplo: “a massagem começará nos pés em seguida subiremos para as pernas”, etc.
- Verifique se o cliente tem alguma dúvida.
- Explique que você irá lavar as mãos e se preparar para a massagem enquanto o cliente se apronta.
- Diga ao cliente que baterá na porta antes de entrar, confirmando se o cliente está pronto para a massagem.

Posicionar é ajudar o cliente a ficar na posição mais confortável possível, posições básicas para a massagem são: **supino** (cliente virado de barriga pra cima, deitado na maca) e **pronação** (cliente virado de barriga para baixo).

Se for necessário, use toalhas pequenas para deixar a posição do cliente mais confortável, como por exemplo: dobrar uma toalhinha pequena e colocar sobre o pescoço do cliente, isso alivia as tensões dessa região e deixa mais confortável para relaxar.

O cliente deve ser mantido aquecido durante todo o tratamento e qualquer parte que não esteja sendo massageada deve ficar coberta, quando possível, com um lençol ou toalha.

É muito importante que em todas as ocasiões da massagem seja preservada a privacidade do cliente, por isso ele deve ficar adequadamente coberto nas partes do corpo que não estão sendo massageadas, deve ficar exposta somente a área que está sendo massageada.

# Capítulo 3

## Técnicas de Massagem Relaxante

Neste capítulo você verá os tipos de massagem relaxante. Descobrirá a direção e a movimentação que devemos aplicar com as mãos para o relaxamento do cliente.

Aprenderá também o passo-a-passo sobre como realizar uma massagem relaxante no corpo do cliente.

### 3.1 – Tipos de Massagem

A massagem deve ser realizada de forma lenta, sem colocar muita pressão na mão que deve deslizar no cliente suavemente.

**Effleurege:** é o nome que se dá aos movimentos leves e suaves, que normalmente iniciam e terminam a massagem. Esses movimentos são feitos com as palmas das mãos, mantendo os dedos unidos.

Segue abaixo os modelos de effleurege:



**Movimentos leves** – coloquem as duas mãos sobre a região do corpo que vai ser massageada, mantenha os dedos unidos. Deslize em um movimento contínuo de baixo para cima, até as mãos deslizarem por toda área trabalhada.



**Movimentos Circulares** – mantendo as mãos sobre o corpo, com os dedos unidos, faça grandes movimentos circulares, por toda área trabalhada.



**Ondas Deslizantes** – deixe as mãos deslizarem, fazendo um tipo de ziguezague.

**Amassamento:** é o nome que se dá ao movimento rítmico, esse movimento melhora a circulação. Com uma das mãos, faça pressão sobre o tecido muscular e com a outra mão, trabalhe com os dedos. Esse movimento é como se estivéssemos amassando uma massa de pão, mas é claro, de uma forma suave.



**Fricção:** são movimentos circulares curtos, feitos normalmente com os polegares. Faça movimentos circulares com os polegares, pressionando e apertando um pouco a pele do cliente, mantenha os outros dedos relaxados.



**Percussão:** são movimentos rápidos e vibratórios, eles melhoram a circulação sanguínea. Parecem umas “batidinhas” na pele do cliente. Os golpes devem ser suaves e rápidos e não devem causar desconforto.



Relaxe os pulsos e utilize a borda das mãos para aplicar “golpes de caratê suaves”, alternando-os rapidamente.



Coloque as mãos em forma de concha como se fosse utilizá-las para tomar água. Bata-as contra a pele do cliente. Este movimento produzirá um som parecido com o de sucção.

### **3.2 – Sequência da Massagem Relaxante**

Inicia-se a massagem nos pés. Na sequência, massageia-se as pernas, subindo para o abdômen, braços e por último o rosto. Siga a 1ª parte da massagem no passo-a-passo a seguir:

Antes de iniciar a sequência de massagem relaxante, lembre-se que deve ser feito o procedimento de pré-massagem: explicação de tudo o que acontece durante a massagem, a instrução sobre como o cliente deve subir na mesa e toda a questão da ética e privacidade que já vimos nos estudos anteriores.

O cliente vai primeiramente deitar em supino na mesa, ou seja, de barriga para cima. Lembre-se de deixar coberta a área que não será trabalhada.

## Pés:



Começamos a massagem pelos pés, com deslizamento suave (effleurege). Em seguida, coloque as mãos em concha na lateral do pé e mova suas mãos para frente e para trás, isso irá relaxar o pé.



Coloque uma mão contra lateral no pé para apoiá-lo e com a outra mão ligeiramente fechada, faça movimentos para cima e para baixo na planta do pé.



Mantenha uma mão apoiando o calcanhar e a outra sobre o peito do pé, fazendo movimentos giratórios como se fossem círculos com os pés.



Segure nas laterais do pé e faça um movimento de abertura do mesmo.

**Dica importante:** algumas pessoas têm cócegas ao serem tocadas nos pés, caso isso aconteça, faça uma massagem mais superficialmente, sem muitos detalhes.



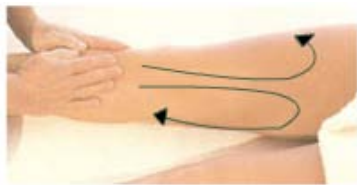
## Pernas parte Anterior:



Separe o polegar e os dedos de maneira a formar um V. Coloque as mãos sobre o osso da canela, com as duas mãos alternadas, suba, exercendo pouca pressão na perna inteira.



Faça movimentos circulares grandes com as mãos, começando no tornozelo e subindo pela perna inteira.



Coloque as mãos no paciente, com os dedos voltados para cima, com um só movimento, deslize-as até a coxa e volte pelos lados.



Com as mãos abertas, faça movimentos circulares sobre a perna toda, empurrando com os polegares.



Relaxe os dedos e com a borda das mãos, aplique “golpes de karatê” suavemente sobre a perna toda do cliente.



Com os punhos cerrados, aplique pequenos e leves “soquinhos” na perna toda.



Terminar a massagem nas pernas com movimentos de deslizamento. Com as mãos abertas passar suavemente pela perna toda.

**Dica importante:** o profissional deve fazer a massagem relaxante, começando primeiro na perna direita e depois passar para a perna esquerda, ou vice-versa.

### **Abdômen:**



Dobre a toalha que cobre a parte de cima do corpo, deixando o abdômen exposto. Com as duas mãos, faça círculos grandes ao redor do abdômen.



Com uma mão sobre a outra, realize pequenos círculos. Trabalhe sempre em sentido horário, massageando ao redor da barriga.

## Braços:



Faça com que suas mãos deslizem por todo o braço, com movimentos que comecem no pulso e terminem no ombro.



Segure a mão do cliente, deixando o antebraço ligeiramente levantado. Com a outra mão faça movimentos circulares, massageando do pulso para cima.

## Pescoço:



Com o polegar e os outros dedos, massageie e aperte a região carnuda do ombro. Pressione com os dedos a parte de trás do ombro, onde a tensão, normalmente se concentra.



Coloque os dedos sob o pescoço e faça movimentos circulares.

## Rosto:



Coloque os polegares acima das sobrancelhas e faça movimentos suaves em forma de círculos no rosto do cliente.



Em seguida dê beliscões delicadamente sobre o rosto todo. Repita várias vezes.



Com os dedos indicadores e anulares, faça massagem em forma de círculos, na região lateral dos olhos. Não pressione demais.

Ao terminar a massagem no rosto, peça gentilmente para que o cliente fique em pronação, ou seja, de barriga para baixo. Cubra-o corretamente, deixando exposta só a área onde será feita a massagem.

Esta etapa da massagem inicia-se pelas pernas e termine nas costas.

**Veja a seguir:**

**Pernas parte Posterior:**



Coloque as mãos na parte de trás do tornozelo, empurre levando-as até a parte de cima, em forma de grandes círculos.



Comece pelos tornozelos, faça movimentos ovais, subindo por toda a perna, com uma mão atrás da outra.



Massageie a parte de trás delicadamente fazendo círculos pequenos com os polegares por toda região da perna.



Com as bordas das mãos, aplique “golpes de karatê” sobre a panturrilha e a coxa.



Com os punhos cerrados, mas sem apertar, bata na panturrilha e na coxa.



Termine a massagem nas pernas com movimentos de deslizamento. Com as mãos abertas passar suavemente pela perna toda.

### Costas:



Coloque as mãos com delicadeza em cada lado da coluna. Devagar deslize-as, desde o pescoço até a base da coluna.



Leve as mãos novamente para cima, fazendo um movimento de ziguezague.



Continue fazendo este movimento de ziguezague sobre os ombros do cliente, levando-os até o pescoço.



Coloque as mãos em cada lado da coluna na altura dos ombros. Fazendo grandes círculos na mesma direção, desça pelas costas.



Começando pela base do pescoço, desça massageando os dois lados da coluna e faça pequenos movimentos circulares com os polegares, mantendo os outros dedos relaxados.



Massageie os ombros e a base do pescoço, com delicadeza, espremendo o tecido muscular entre os polegares e os dedos.



Termine a massagem nas costas com movimentos de deslizamento. Com as mãos abertas passe suavemente pelas costas toda.

**Dica importante:** Caso o cliente durma, ao término da massagem, chame-o com delicadeza. Se houver muito creme ou óleo sobre a pele do cliente, passe um papel toalha para tirar o excesso.

Os movimentos da massagem relaxante podem ser repetidos três vezes cada. O profissional de massagem tem que administrar seu tempo de forma que a massagem não ultrapasse 90 minutos.

Quando o cliente for levantar da mesa o profissional deve ajudá-lo, da seguinte maneira:

- Estenda as mãos por baixo do pescoço.
- Erga o tronco do cliente para fora da mesa enquanto gira os joelhos para a borda.
- Caso o cliente sinta tontura, estabilize-o por alguns momentos, até passar a tontura.
- Aconselhe o cliente a ficar uns minutinhos sentados, antes de se levantar.

O profissional deve ajudar o cliente a se levantar da posição sentada para a de pé.

Quando terminar a massagem, verifique se o cliente quer deixar marcada outra sessão. Isso vai fazer com que você crie um elo com esse cliente e com certeza, ele voltará numa próxima oportunidade.

# Capítulo 4



## Indicação e Contraindicação da Massagem

Chegamos ao último capítulo e aqui você verá a importância do primeiro contato com o cliente.

Verá que através desse contato se identifica a necessidade do cliente e se verifica se o mesmo tem alguma contraindicação para fazer a massagem.

Assim, nesta unidade, você estudará as indicações e contraindicações da massagem.

### 4.1 – Indicações:

As indicações para a massagem são baseadas nos seus benefícios.

A aplicação da massagem tem um forte efeito fisiológico proporcionado pelo conforto do toque profissional, bem como uma influência física sobre o estado mental do paciente.

Se a paciente estiver grávida, massageie o abdômen delicadamente nos primeiros meses, nos outros meses, ela deverá deitar de lado e a massagem ainda deverá ser suave.

No caso do cliente sentir dor, deve-se questioná-lo para que se identifique o tipo de dor e a sua localização.

#### A dor pode ser dividida em quatro categorias:

- **Dor localizada:** ela é em um lugar específico.
- **Dor projetada:** é resultado de uma compressão de nervo. Ex: machucou a mão e está sentindo dor no braço todo.
- **Dor irradiante:** é aquela que dói no local de origem e em volta do local. Ex: machuquei um dedo da mão e doem todos os dedos.
- **Dor referida:** é aquela que se manifesta em uma área distante do local de origem. Ex: machuquei a mão e está doendo o ombro.

É importante que o profissional de massagem saiba diferenciar os tipos de dor.

Nas disfunções psicológicas, que são doenças relacionadas a algum tipo de estresse, a massagem é muito benéfica já que o cliente tem a sensação de bem estar e relaxamento ao recebê-la.

## As principais disfunções psicológicas são:

**Traumas:** (pode ser um choque emocional ou uma violência contra a pessoa);

**Depressão:** (ocorre quando a pessoa encontra-se num estado de vazio e perturbações de humor),

**Ansiedade:** (sensação de inquietude em geral).

Os benefícios da massagem podem ser alcançados quando ela é usada adequadamente para atingir os seguintes objetivos:

- Aumentar a circulação sanguínea
- Aliviar a dor
- Restaurar os músculos que estão rígidos
- Relaxamento geral do corpo
- Melhorar o bem-estar psicológico.
- Estimular a energia vital do corpo, restaurando seu equilíbrio.

Os efeitos gerais da massagem complementam, em muitos casos, tanto o tratamento da saúde física, quanto a mental.

### 4.2 – Contraindicações:

Uma **contraindicação** é qualquer problema que torna a massagem imprópria ou indesejável.

Não se espera que o profissional de massagem faça o diagnóstico de algum problema, mas ele deve tomar conhecimento do estado geral do cliente, perguntando sobre possíveis problemas de saúde em geral, ouvindo o histórico do cliente.

Mas em termos gerais, a massagem é contraindicada quando o paciente tem:



Bolhas sobre a pele.



Escabiose (mais conhecida como sarna).



Ferimentos abertos.



Febre.



Varizes muito salientes.



Tumores não diagnosticados.



Inchaços, edemas (na qual não se sabe a causa), trombozes.

Durante a gravidez deve-se evitar pressões na barriga e nas pernas, fazendo assim uma massagem muito suave, com o objetivo de relaxar essa cliente.



**Boa sorte e Sucesso!**