

*Manual de Massagem Clássica (Sueca) –  
Universidade Federal do Sul da Bahia – UFSB*



*Raério Rocha Leite<sup>1</sup>*

*Leandro Gaffo<sup>2</sup>*

---

<sup>1</sup> Fisioterapeuta, responsável técnico e professor do Curso de Extensão em Massoterapia Clássica (Sueca) da Universidade Federal do Sul da Bahia, atualmente estudante do curso de medicina nessa instituição

<sup>2</sup> Professor da Universidade Federal do Sul da Bahia e coordenador e professor do Curso de Extensão em Massoterapia Clássica (Sueca)

As manobras demonstradas nesse manual constituem uma ampla gama de abordagens manuais e por isso, não é necessário que sejam utilizadas por completo em cada atendimento. Que o bom senso e a sensibilidade sejam parte inerente ao estabelecer cada conduta terapêutica.



## *Agradecimentos:*

Um agradecimento especial aos estudantes que acreditaram na proposta participando do projeto com afinco e interesse, aos que contribuíram pacientemente para realização das imagens e ao professor Leandro Gaffo pelas orientações, apoio e confiança depositada.

Gratidão!

Raério Rocha Leite

Devo tantos agradecimentos que é difícil escolher por onde começar. Sem dúvida o engajamento dos estudantes de dentro e de fora da UFSB foi fundamental para o sucesso desse projeto. Aos estudantes que participaram da confecção desse manual, especialmente pelo cuidado e disposição. Ao pessoal do campus Paulo Freire, especialmente aos servidores que, sempre solícitos, compreenderam a importância desse projeto. Aos servidores terceirizados que cuidam da limpeza das salas e equipamentos que utilizamos e do transporte de estudantes para os eventos dos quais participamos. Ao Professor Raério que iniciou como um tímido estudante seus estudos de medicina e tanto soube partilhar de seu profundo conhecimento com todos nós, tornando-se mestre em tão

pouco tempo. Aprendo a cada dia com ele. Se esse projeto existe é por iniciativa, disposição e perseverança dele.

Abraços a todas as pessoas envolvidas!

Leandro Gaffo

## *Uma Introdução*

Tudo começou numa disciplina chamada Campo da Educação Básica, Saberes e Práticas. Era meu segundo ensaio nessa disciplina e propus que os estudantes experimentassem dar aulas sobre assuntos de seu interesse (me interessava explorar a metodologia empregada nelas). Tivemos uma primeira aula de forró e foi um sucesso! Isso animou o Raério a se oferecer para dar uma aula de massoterapia na semana seguinte. Ele trouxe slides e toda uma preparação do ambiente com uma maca improvisada com mesas de professores. Demonstrou algumas técnicas básicas e os estudantes experimentaram em duplas. Foi um grande sucesso!

Ao final daquele curso, Raério me procurou propondo que montássemos um curso de extensão em Massoterapia Clássica (Sueca) e assim nasceu esse projeto que já tem quatro anos de existência e formou mais de 200 massoterapeutas em Teixeira de Freitas –BA.

O manual a seguir é fruto das primeiras experiências do projeto e visa difundir as técnicas básicas da Massoterapia Clássica (Sueca), servindo de material de apoio ao nosso curso e também para leigos que se interessem pelo toque terapêutico.

Ao longo das edições do curso fomos percebendo que a questão do toque terapêutico e da conexão que se estabelece por meio dele é sobremaneira mais importante que a técnica utilizada. Não há dúvidas de que conhecer as técnicas é fundamental e pode ampliar muito as possibilidades de atuação do profissional da massoterapia, porém a técnica sem a conexão necessária se torna vazia e sem sentido.

Michel Foucault (2001), identifica duas máximas clássicas do pensamento grego antigo. Uma delas é muito conhecida por nós, o Conhece-te a Ti Mesmo. Essa frase está no portal do Oráculo de Delphos e era constantemente proferida por Sócrates em seus discursos. Refere-se a uma atividade intelectual de analisar a si mesmo, já que nada mais pode ser conhecido no mundo, a não ser nós mesmos. A segunda é o Cuida-te a Ti Mesmo. Esta refere-se a um cuidado consigo mesmo, não numa intenção narcisista ou egóica, mas no sentido de que para cuidar de alguém é necessário primeiro saber cuidar de si. Ela aparece no livro Alcebiades de Platão, quando o personagem de mesmo nome interroga a Sócrates o que ele deve fazer para cuidar bem dos cidadãos de Athenas (já

que ele tem pretensões políticas). O filósofo lhe responde que se ele almeja cuidar bem dos cidadãos deve cuidar de si mesmo.

O cuidado de si é uma constante no mundo grego e remete à filosofia pitagórica que estabelecia uma doutrina bastante rígida de práticas intelectuais, espirituais, corporais, morais e de alimentação. A antiguidade como um todo tinha muito dessa preocupação com o ser humano de forma integrada. No oriente isso foi ainda mais presente, muito em função da não dualidade maniqueísta entre homem e natureza.

Com o passar do tempo, o Cuida-te a Ti Mesmo foi ganhando fama e adeptos no campo da filosofia, ciência, religião, e direito, enquanto o Cuida-te a Ti Mesmo foi sendo propositadamente esquecido e abandonado, muitas vezes relegado a um discurso sem lastro prático.

A religião cristã, que preconiza uma cisão entre a natureza e o ser humano, mas que os coloca em pé de igualdade na sua condição, muito fez por pregar o abandono do corpo em prol do espírito e da moral. Isto teve repercussões em toda a forma de desenvolvimento social, político e intelectual, culminando com a criação de um método científico baseado na separação entre corpo e alma e na segregação das sensações e sentidos.

Hoje temos um modelo social baseado na racionalidade e numa dupla forma de ver o corpo. Ou ele é motivo de culto e louvor, como se fosse algo sagrado e dotado de poderes que advém da sua união com forças da natureza (veja o que se passa com a maioria dos personagens de heróis de nossa sociedade como Batman, Homem Aranha e Wolverine), sendo o motivo de toda uma gama de cuidados exagerados com o corpo para que ele tenha uma forma e aparência perfeitas (não necessariamente

um funcionamento perfeito), ou o corpo é visto como algo degradado e corrompido, palco dois desejos luxuriosos e da queda moral (como nas religiões de matriz cristã), sendo exaltada com frequência nos impropérios e adjetivos insidiosos que as pessoas utilizam no dia-a-dia (principalmente direcionados às mulheres como galinha, cadela, vaca, burro, corno, etc.).

Não é por acaso que isso ocorre, mas porque o corpo é a identificação do ser humano com a natureza. É o que nos une a ela e nos faz lembrar que somos animais e temos necessidades básicas a satisfazer. Se a natureza é decaída, nosso corpo também o é, por essa lógica.

Em função disso, as práticas corporais ou são desmedidas e tomadas como uma meta a atingir o corpo perfeito do ponto de vista estético, ou são desdenhadas a segundo plano. Nosso próprio modelo educacional mundial reflete essa visão. Os educadores lembram que criança tem corpo quando há algum concurso de dança ou de beleza. Nenhuma prática corporal é estimulada a não ser os esportes que estimulam a competitividade.

De tal sorte, o cuidado de si ficou recortado do conjunto de práticas intelectuais, morais, filosóficas, corporais e de alimentação às quais pertencia, para reservar-se apenas a atividades físicas esporádicas que nada têm a ver com o restante do indivíduo e com seu pleno funcionamento e bem estar.

Nesse sentido, a massagem e especialmente o toque terapêutico podem constituir uma via de resgate dessa perda histórica do cuidado de si. Nosso curso tem criado condições cada vez mais favoráveis a isso promovendo o encontro das pessoas e o cuidado consigo mesmo e com o



outro, num processo de aprendizado mútuo de religação das conexões perdidas.

O toque se torna terapêutico quando as conexões se estabelecem. Quando a relação deixa de ser meramente formal e um negócio e entra no campo do afeto e do ócio. Nossas aulas e atendimentos frequentemente ultrapassam os horários previstos e já houve muitas vezes em que saímos da universidade perto da meia noite, “perdendo nosso tempo” dedicando à massagear e ser massageado. O tempo não passa quando fazemos o que gostamos e quando nos dedicamos a algo verdadeiramente.

Nossos estudantes relatam com frequência que suas relações sociais mudaram, que suas relações afetivas mudaram durante e após o curso. Esse é de fato o efeito do toque terapêutico. Não é um simples massagear o corpo do outro, mas um processo de reconhecimento de si no corpo do outro. Portanto, também de autoconhecimento.

A pele é o maior e mais sensível órgão do corpo humano e também o mais negligenciado. Por meio dela podemos saber muita coisa sobre o outro e sobre nós mesmos. O tabu que envolve o toque deve ser superado.

Que esse manual sirva para orientar tecnicamente o massoterapeuta em suas práticas, estimulando-o a pesquisar e aprender de forma curiosa, porém sempre lembrando de que ele pode ser um curador se conseguir restabelecer conexões com as pessoas que atender de forma ética, profissional, afetuosa, correta e envolvente.

## *Orientações Gerais:*

O ambiente deve ser agradável e arejado. É importante cuidar da limpeza dos lençóis, macas, cadeira de massagem ou tatame bem como da sua higiene. Apresente-se bem, com roupas leves e que facilitem a movimentação e execução das técnicas. Antes de receber alguém no seu ambiente de massagem é essencial que joias (brincos, pulseiras e relógios) sejam retirados a fim de evitar “acidentes” e constrangimentos. Deve-se evitar essências ou aromas demasiadamente fortes. Durante a anamnese é importante verificar a existência de algum aroma específico desencadeador de alergias, náuseas, irritação ou desconforto. Seja claro e indique antes de iniciar a massagem como será conduzida a sua abordagem.

E por fim... Procure respirar. Faça coisas que goste, alimente-se bem, eventualmente faça jejum, pratique exercícios físicos ao ar livre, tome pelo menos 3 (três) banhos de sol durante a semana, beba bastante líquido e durma pelo menos 7 horas por noite. Abrace e se permita ser abraçado, olhe nos olhos e dedique algum tempo para cuidar das pessoas. Isso se refletirá na maneira com a qual você irá tocar as pessoas, estabelecer conexões e se permitir guiar pelos sentimentos.

Um forte abraço, e divirtam-se!

## *Ambiente:*

Para a realização de uma boa massagem é imprescindível um ambiente agradável e aconchegante. O cuidado com o outro se demonstra na forma como o recebemos no ambiente terapêutico. Luminosidade, odores, ventilação, sons, asseio, organização, tudo deve estar preparado para receber o outro e acolhe-lo.

A meia luminosidade ou penumbra não irrita os olhos e estimula o relaxamento. Criar um ambiente com luz artificial (cromoterapia) ou luz de velas é muito interessante e aconchegante.

A aromaterapia tem crescido enquanto prática curativa e pode ser estimulada no ambiente da massoterapia sem excessos, já que algumas pessoas podem ser alérgicas. Difusores de aroma de óleos essenciais são os mais recomendados.

A temperatura deve ser adequada, nem quente nem muito frio para trazer conforto ao paciente.

O uso da musica calma ou de sons da natureza ajuda no processo de relaxamento.

O cuidado com a limpeza e manutenção do ambiente terapêutico e dos equipamentos é fundamental e demonstra um cuidado com a presença do paciente.

O acesso fácil e rápido aos equipamentos e instrumentos, bem como seu acondicionamento correto é uma organização necessária para

que o massoterapeuta tenha tudo à mão sem precisar se ausentar do paciente para buscar algo.

Formas criativas de disposição do set terapêutico podem ser feitas em ambientes abertos e ao ar livre.

Lençóis, toalhas, rolos, tapa olhos, óleos de massagem variados, travesseiros, almofadas, macas, tatames, cadeiras, álcool de limpeza, aromatizadores, etc. fazem parte do set terapêutico do massagista.







# *Acomodação*

Conforme Fritz (2002) e Domenico e Wood (1998) prescrevem, o paciente a receber a massagem deve ser acomodado na maca ou tatame de atendimento para que se sinta confortável e sua coluna não sofra nenhum tipo de lesão. A seguir mostramos com imagens e exemplos o passo a passo dessa acomodação para que você possa praticar.

**Posição decúbito dorsal (passo 1)** – A acomodação é um passo importante pois lida com questões biomecânicas do corpo ligadas ao bem estar do indivíduo.



**Posição decúbito dorsal** – elevação pélvica (passo 2). Essa forma de acomodação é recomendada para pacientes obesos.





**Tração lombar – apoio região sacral (passo3)**



A seguir temos uma variação dessa acomodação que é a tração lombar com flexão de quadril, geralmente é a forma mais utilizada.



## Acomodação escapular (passo 4)



**Cobertura** – apenas a região massageada deverá ser descoberta (passo 5)



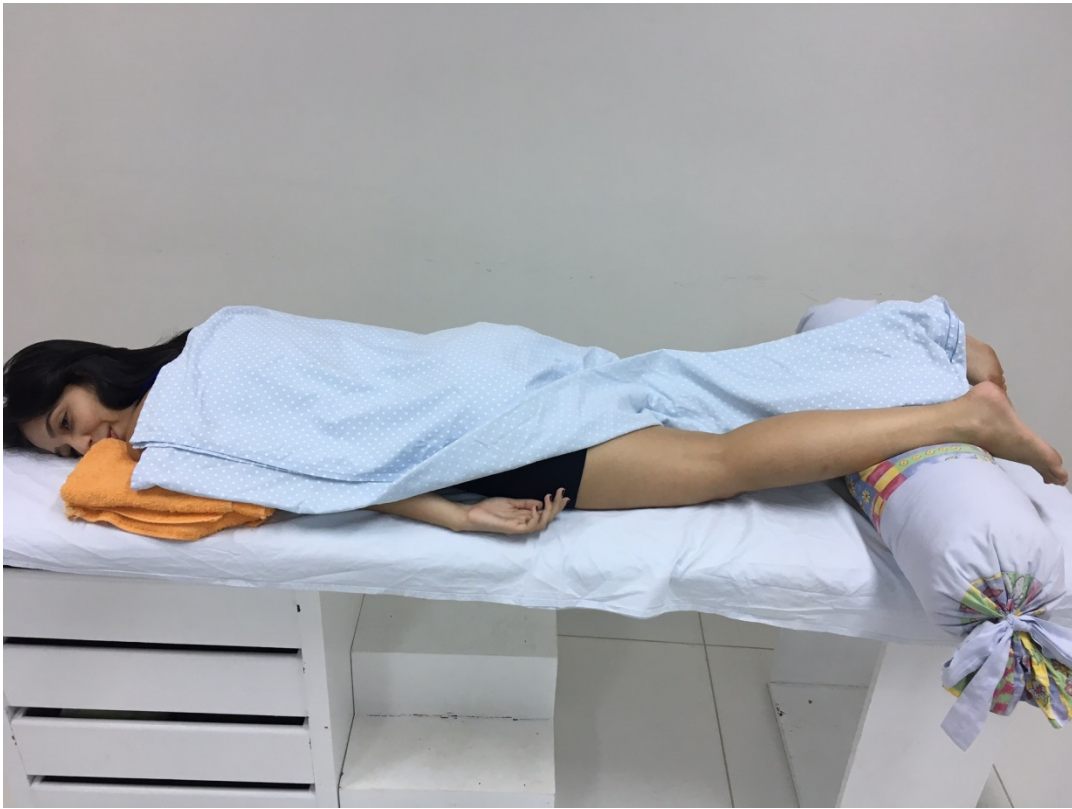
Posição decúbito ventral – apoio para os ombros (principalmente no caso de mulheres por conta dos seios) e tornozelos (passo 1)



Cobertura (passo2)



## Membro a ser massageado (descoberto)



### *Alisamento:*

O alisamento é uma técnica simples e deve ser utilizado com o objetivo principal de “entender” o corpo a ser massageado. Nesse momento, a percepção sobre a musculatura, estado de tensão, tônus muscular, nódulos, contraturas e estado da pele em geral, deve ser atenta, pois faz parte do processo de avaliação e compreensão da estrutura a ser abordada.

Para executar o alisamento, você deve ter as mãos aquecidas e lubrificadas a fim de evitar “atrito” desnecessário com a pele. Não existe

direção, sentido ou pressão pré-definidas. Esse é o momento de criar vínculo e compreender as particularidades do corpo do outro.

A seguir apresentamos as técnicas básicas de massoterapia clássica (sueca) de acordo com Fritz (2002) e Domenico e Wood (1998).

## *1-Effleurage:*

Essa técnica consiste em realizar movimentos lentos, com pressão crescente e direção centrípeta (no sentido do coração) a fim de facilitar o retorno venoso e linfático bem como a circulação e mobilização de líquidos teciduais.

**Pernas e coxa** – decúbito ventral (início no tendão de aquiles)







**Pernas - decúbito dorsal (utilize a tíbia como “trilho”)**



**Coxas – decúbito dorsal**



**Massagem “auxiliadora” do fluxo intestinal** – A técnica deve ser realizada no sentido horário a partir do cólon ascendente, prosseguindo pelo cólon transverso, em seguida pelo descendente e com a finalização no cólon sigmóide.



**Técnica de effleurage mista para peitorais, deltóides e esternocleidomastóideo (ECOM).** O movimento deve ser contínuo e “suave”, iniciando pela porção superior do peitoral e finalizando no ECOM.



**Técnica de effleurage para massagem facial** – É necessário um cuidado especial com a pressão no rosto, mantendo a suavidade e utilizando ao máximo a superfície de contato das mãos com a face.



**Técnica de effleurage para região dorsal (costas) – sentido ascendente.**



**Sentido descendente**



## *2 - Petrissage:*

Essa técnica é caracterizada por movimentos de pressão “firme” em que músculos e tecidos subcutâneos são alternadamente comprimidos e liberados.

**Torção** – Esse movimento é indicado para áreas com volume de massa e tecido adiposo. É também utilizado para fins estéticos (redução de medidas na cintura).





**Rolamento de pele** – Utilizado para “descolar” a fáscia muscular melhorado o funcionamento dos membros que ficam comprometidos por imobilidades (tensões) da pele.







**Amassamento com alongamento** – Movimento de pressão da massa tecidual associado a uma força de estiramento (alongamento).



### *3-Tapotement:*

Esses movimentos são caracterizados por serem “percussivos” e de estimulação tecidual. O principal movimento desse grupo, a **tapotagem**, também pode ser utilizado para melhorar a capacidade respiratória, ao liberar secreções pulmonares.



**Técnica (Tapotagem) vista de perfil** – É importante que haja um orifício entre polegar e quirodátilos para “saída do ar”.



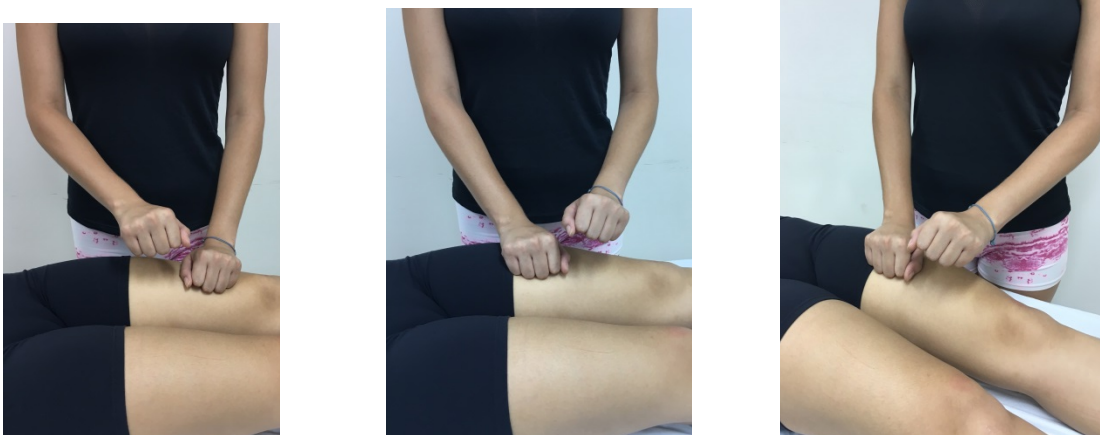
**Tamborilamento** – Movimento percussivo de vibração suave. Realizado com os quirodactilos (dedos).



**Socamento** – Mãos cerradas em posição “neutra”



**Batimento** – Mãos cerradas posição pronada (voltadas para baixo).



**Palmada** – Movimentos alternados executados com as extremidades dos dedos.



**Cutilada** – Movimnto realizado com os quirodactilos “unidos”.



## **ROTEIRO BÁSICO PARA SEQUÊNCIA DA MASSAGEM CLÁSSICA (SUECA)**

O roteiro a seguir é adequado para uma sequência de massagem relaxante. Se o objetivo é ativação, pode-se aumentar a velocidade dos movimentos executando-os vigorosamente e de forma rítmica.

### **✓ PARA INICIAR...**

A sequência da massagem geral relaxante é um conjunto de técnicas que, repetidas em uma sequência lógica, sincrônica e bem ordenadas, podem contribuir como um poderoso adjuvante no tratamento de desordens do corpo humano. Pode também ser executada “apenas” com a finalidade de conferir bem estar.

De forma geral, três etapas são necessárias para uma massagem de êxito:

- Adequada preparação do terapeuta.
- Disposição harmoniosa do ambiente e dos acessórios de massagem.
- Recepção e devida acomodação do cliente.

Para atender às condições ideais de massagem em um centro, espaço, clínica ou qualquer outro ambiente, deve-se ter:

- Uma sala ampla e devidamente climatizada ou ambiente fresco (beira mar, áreas abertas, jardins, entre outros) e com temperaturas agradáveis.
- Iluminação adequada (nem muito escuro nem muito claro) para conforto do cliente.

- Música suave e compatível com o tipo de terapia a ser aplicada, induzindo ao relaxamento.
- Um suave aroma de essências de ervas medicinais em dispersores espalhados pelo ambiente. Usar dispersores elétricos. As velas aromáticas e os incensos são poluentes.
- Adequada higiene do recinto.
- Uma pia no local ou próxima a este, para a higiene das mãos do massoterapeuta.
- Uma maca ajustada a uma altura compatível com a boa dinâmica corporal do terapeuta.
- Lençóis, toalhas e calços necessários para a boa acomodação do cliente.
- Um móvel com local para instrumentos (se necessário), óleos e/ou cremes de massagem.
- Um biombo ou espaço reservado para que a clientela possa trocar de roupas.
- Outros materiais ou acessórios que você julgar necessários.

Em linhas gerais, o massoterapeuta deve:

- Estar desfrutando de boa saúde, a fim de não passar energias desequilibradas ao cliente ou contaminá-lo com doenças contagiosas como gripes e outras.
- Haver preparado muito bem suas mãos, as quais devem estar com as unhas bem cortadas e arredondadas nos cantos; limpas e macias; sem cortes, feridas e calosidades; aquecidas, secas e lubrificadas.
- Estar descansado, tranquilo e bem-humorado.
- Ter feito aquecimento e alongamento de tendões



- Haver estudado o plano terapêutico traçado para o cliente que será atendido.

A preparação do cliente inclui:

- Anamnese básica que deverá ser anotada pelo massoterapeuta, com dados como cirurgias pregressas, fraturas, problemas vasculares, última alimentação (nem muito longe nem muito perto da sessão), sensibilidades em áreas específicas do corpo, etc.
- Recepção e acomodação em maca ou no tatame, na posição preferida pelo cliente.
- Pedir ao cliente para retirar todas as joias e adereços que possam dificultar a massagem e/ou que representem riscos para ele e para o terapeuta.
- **Esclarecer tudo o que deverá ser feito com o cliente, empregando a lei do “consentimento informado”.**
- Acertar o horário para terminar.
- Proceder às técnicas de relaxamento e lubrificação total ou parcial do corpo do cliente.

**OBSERVAÇÃO:** Para efeito de uniformização dos procedimentos, a sequência abaixo começa em **decúbito dorsal**. Mas é claro, você e seu cliente decidem por onde começar.

#### ✓ **PRIMEIRA ETAPA: ALISAMENTO**

- Lubrifique o corpo colocando o óleo primeiro em suas mãos. Nunca derrame o óleo direto no corpo do paciente. A lubrificação poderá ser em todo o corpo ou por partes. A vantagem de fazê-la em todo

o corpo é que isto também contribuirá para o relaxamento. A desvantagem é que o óleo poderá ser absorvido antes que a massagem termine. A lubrificação de **todo o corpo** somente deverá ser procedida com óleos hipoalérgicos e nunca em um cliente de primeira sessão.

- Ao realizar o **alisamento**, estude todas as regiões por onde suas mãos passarem, procurando por nódulos, regiões de maior tensão, regiões machucadas ou quaisquer fatores que possam lhe sugerir pequenas mudanças no plano de massagem, adaptando-se às condições do cliente.
- **Somente descubra a parte do corpo que estiver sendo trabalhada.** Leve isto em conta para as demais etapas.

✓ **SEGUNDA ETAPA: MASSAGEM EM TODO O CORPO  
(DECÚBITO DORSAL)**

- Comece pela perna **direita** se estiver atendendo a uma pessoa do sexo **feminino**. Do contrário, inicie pela perna esquerda.
- Após ter executado o alisamento...
- Faça effleurage na perna e depois, na coxa: 10 movimentos em cada setor. Ida e volta conta 1 movimento.
- Agora, na coxa, passe para o grupo de Petrissage de acordo com esta seqüência:
  1. Rolamento de pele: 10 movimentos. Ida e volta = 1 movimento.
  2. Amassamento com alongamento: 5 movimentos. Ida e volta = 1 movimento.

3. Torção: 5 movimentos. Ida e volta = 1 movimento.

- Passe para o grupo de Tapotement de acordo com esta seqüência:

1. Tamborilamento: 5 movimentos. Ida e volta = 1 movimento.

2. Tapotagem: 5 movimentos. Ida e volta = 1 movimento.

3. Batimento: 5 movimentos. Ida e volta = 1 movimento.

- Em seguida, repita todos os movimentos de effleurage, petrissage e tapotement na outra perna.
- Terminadas as pernas, vá para a região abdominal. Faça movimentos livres (alisamento).
- Aplique fricção abdominal, na direção do fluxo fecal. Use uma mão sobre a outra. A de baixo é a mão guia e a de cima é a mão de força: 5 movimentos circulares completos.
- Tome agora o membro superior **direito**, se for **mulher**, e esquerdo, se for homem.
- **Agora vá para as mãos...**
- Gire os dedos duas vezes sobre seu próprio eixo, coloque um pouco para trás e puxe suavemente. Faça isso com todos os dedos a partir do mínimo.
- Com movimentos circulares, massageie os músculos e ligamentos entre os metacarpianos. Faça isso com todos os dedos a partir do mínimo.
- Aplique os movimentos de deslizamento entre as fileiras do carpo.
- Massageie os espaços entre os dedos.

- Faça amassamento na região palmar, usando as falanges ungueais de seus dedos.
- Faça distensão entre os metacarpianos.
- Nas demais partes do membro superior, faça apenas effleurage (10 vezes; ida e volta= 1 movimento).
- **Agora vamos à parte do pescoço com sua junção ao tórax (técnica de effleurage mista para peitorais, deltoide e esternocleidomastóideo (ECOM)).** Aplique deslizamento “rolando” a mãos no peitoral superior até o deltóide de cada ombro e siga até o trapézio, terminando por massagear levemente o esternocleidomastóideo. Faça esse movimento cíclico por 5 vezes.
- Passe agora para a cabeça e faça effleurage no rosto (10 movimentos), concluindo com massagem nas orelhas (fricção contínua com movimentos circulares, contando de 1 até 10).
- Se o cliente desejar e permitir, aplique massagem no couro cabeludo.

✓ **TERCEIRA ETAPA: MASSAGEM EM TODO O CORPO, NA PARTE DORSAL.**

- Comece pela perna **direita** se estiver atendendo a uma pessoa do sexo **feminino**. Caso contrário, inicie pela perna esquerda.
- Trabalhe primeiramente os pés (faça sempre 5 movimentos em cada modalidade):
  1. Gire os dedos duas vezes sobre seu próprio eixo, coloque um pouco para trás e puxe suavemente. Faça isso com todos os dedos a partir do menor.

2. Com movimentos circulares, massageie os músculos e ligamentos entre os metatarsianos. Faça isso com todos os dedos a partir do menor.
  3. Faça amassamento na região plantar, usando os polegares de suas mãos ou a mão fechada.
  4. Faça distensão entre os metatarsianos.
- Faça effleurage simultaneamente na perna e na coxa: 10 movimentos. Ida e volta conta 1 movimento.
  - Agora passe para o grupo de Petrissage de acordo com esta seqüência:
    1. Rolamento de pele: 5 movimentos. Ida e volta = 1 movimento.
    2. Amassamento com alongamento: 5 movimentos. Ida e volta = 1 movimento.
    3. Torção: 5 movimentos. Ida e volta = 1 movimento.
  - Passe para o grupo de Tapotement de acordo com esta seqüência:
    3. Tamborilamento: 5 movimentos. Ida e volta = 1 movimento.
    4. Tapotagem: 5 movimentos. Ida e volta = 1 movimento. É necessário trocar de lado na maca para obter a melhor posição de trabalho.
    5. Batimentos: 5 movimentos. Ida e volta = 1 movimento.
      - Em seguida, repita todos os movimentos de effleurage, petrissage e tapotement na outra perna.
      - Terminadas as pernas, vá para as costas. Faça effleurage: 20 movimentos.

- Faça rolamento de pele nas costas, preferencialmente em direção transversal: 2 movimentos. Ida e volta = 1 movimento.
- Continue com amassamento em ambos os lados das costas: 5 movimentos. Ida e volta = 1 movimento.
- Faça deslizamento de effleurage desde a região sacral até a parte média das costas. Quando sentir os ápices das escápulas bem no meio de suas mãos, deslize para os ombros, abarque o deltóide e suba margeando o trapézio até perto do pescoço. Em seguida, faça malaxação (pressão nos trapézios) 3 vezes e volte deslizando suavemente à posição original. Realize esta série 10 vezes.
- Realize effleurage em sentido contrário mais 10 vezes, começando dos ombros até o sacro.

#### ✓ **QUARTA ETAPA: FINALIZAÇÃO**

- Deslize suas mãos por todo o corpo do cliente, começando pelas costas, membros superiores e membros inferiores.
- Cubra o cliente integralmente e deixe-o em repouso por mais 5 minutos antes de avisar que terminou a sessão.
- Dê tempo para que troque de roupa.
- Na despedida, leve até a porta. Pergunte como se sente, e verifique se algum movimento não agradou a fim de não repetir novamente. Pergunte também se há algum movimento que lhe agradou mais e que gostaria de ver repetido mais vezes.
- Marque a próxima sessão.

## *Referências*

DOMENICO, G. de; WOOD, E. C. **Técnicas de Massagem de Beard**, São Paulo, Manole, 1998.

FOUCAULT. M. **A Hermenêutica do Sujeito**, São Paulo, Martins Fontes, 2001.

FRITZ, S. **Fundamentos da Massagem Terapêutica**, São Paulo, Manole, 2002.

### **ANOTAÇÕES PESSOAIS:**

---

---

---

---

---

---

---

---

