



Apostila Principal de massagem Estética

A massagem estética desobstrui os poros, deixa a pele hidratada e mais delicada. Atua sobre as células mortas, apressando sua eliminação, estimula a circulação sanguínea ocorrendo hiperemia local. Atua na eliminação de retenção de líquido devido a sua atuação também no sistema linfático. Quando adequadamente aplicada agrega a utilização de cosméticos lipolíticos onde os efeitos benéficos da massagem estética corporal são intensificadas.

A maior parte dos problemas estéticos é de etiologia multifatorial, ou seja, de várias causas. Fatores ambientais, culturais, genéticos, psicossociais e idade estão diretamente relacionados ao surgimento de transtornos estéticos. Portanto a massagem não deve ser utilizada como único recurso como tratamento estético, para isso o profissional massoterapeuta deve estar preparado para orientar o paciente quanto a cuidados com alimentação, prática de atividades físicas, consumo de água, utilização de filtro solar, dentre outros. É importante que o massoterapeuta atue com o espírito de multidisciplinaridade, e indique ao paciente que procure orientação e tratamento com outros profissionais da saúde, como nutricionistas, educadores físicos e médicos, dependendo das necessidades do paciente que deverão ser avaliadas na ficha de anamnese.

Indicações da Massagem Estética:

Combater a hidrolipodistrofiaginóide (celulite), combater a gordura localizada, hidratar a pele, relaxar a musculatura, ativar a circulação sanguínea; ajuda a combater a flacidez, prevenir estrias e varizes.

Contra-Indicações da Massagem Estética:

- pressão alta
- varizes
- pacientes cardíacos
- inflamação
- processos cancerígenos
- nódulos e cistos
- estado febril
- pós cirúrgico
- menstruação abundante
- gestação
- osteoporose
- placas e próteses

Ação da Massagem Estética

• **Sobre o Tecido Tegumentar:**

Mediante a troca de líquidos (arterial / intersticial / intracelular / linfático ou venoso) temos a revitalização dos tecidos por desintoxicação e nutrição dos mesmos.

• **Sobre o Tecido Adiposo:**

Não há comprovações científicas de que a massagem atue na remoção ou “quebra” de moléculas de gordura. Porém é observável na prática que após algumas sessões de massoterapia a aparência do tecido adiposo se torna mais uniforme. Uma teoria é a de que o favorecimento da troca de



líquidos implicará na melhora da circulação periférica que dá condições aos adipócitos, em especial os superficiais, de "manterem" sua carga, impedindo a sedimentação que dá origem à celulite, melhorando o aspecto do tecido.

- **Sobre o Tecido Muscular:**

A massagem desintoxica a musculatura pelo retorno venoso e linfático, nutre e, dependendo das manobras utilizadas, como percussões e pinçamento, podem melhorar as propriedades de contratilidade muscular, favorecendo o aumento do tônus muscular, quando associado a atividades físicas.

- **Sobre a Circulação:**

Quando se realiza manobras centrípetas, direcionadas aos gânglios linfáticos, indicados conforme a região tratada, a massagem auxilia o melhor retorno linfático e venoso. Ocorre vaso dilatação dos vasos sanguíneos, aumentando o aporte nutritivo aos tecidos da região tratada.

Envelhecimento e o Surgimento de Rugas

O fenômeno biológico do envelhecimento representa a última das três fases do ciclo vital do organismo, sendo as duas primeiras a infância e a maturidade.

A manifestação fisiológica do envelhecimento é a deterioração gradual a função e capacidade de resposta aos estresses ambientais. Vários são os fatores responsáveis pela gênese do envelhecimento, em que se verifica perda progressiva da elasticidade (degeneração das fibras do conjuntivo) e espessura da pele, além de sua aderência a planos mais profundos.

A desidratação é uma marca típica do envelhecimento da pele e resulta de uma significativa diminuição da atividade das glândulas sudoríparas e dos ovários e testículos. A par da gradual degeneração dos tecidos da derme, que acarreta uma diminuição do tônus e da elasticidade da pele, torna-se menos intensa a irrigação sanguínea. A partir daí a superfície da cútis mostra-se vincada por sulcos e dobras de maior ou menor profundidade.

Principais alterações da pele relacionadas com a faixa etária:

De 20 a 25 anos: Linhas orbitares visualizadas com a expressão facial

De 45 a 55 anos: Rugas periorbitares, frontais e glabellares. Acentuação do sulco nasofageniano.

Pregas transversas na região do pescoço. Formação de bolsas gordurosas nas pálpebras inferiores.

Acima de 55 anos: Acentuação das rugas e pregas. Depressão do sulco nasolabial.

Massagem Estética e Rugas

A massagem promove um aumento na velocidade da circulação sanguínea e linfática, gerando aumento da temperatura da pele com aumento do número de capilares da pele em atividade. Estes efeitos vão intensificar a nutrição da pele, e retirada de seus catabólitos. A massagem visa a recuperação epidérmica com a finalidade de renovar o estrato córneo e estimular a circulação superficial.

Fibro Edema Gelóide

O fibro edema gelóide, popularmente chamado de celulite, atinge até 95% das mulheres, principalmente nas fases sujeitas a alterações hormonais como a puberdade, gravidez e uso de pílulas anticoncepcionais, sendo uma das queixas mais freqüentes em relação à estética.

O fibro edema gelóide é caracterizado pelo aspecto de "casca de laranja" da pele. As regiões mais atingidas pela celulite são aquelas onde as mulheres costumam acumular mais gordura: abdome, quadris, culotes, nádegas, coxas e pernas.

Histologicamente a celulite é uma infiltração edematosa do tecido conjuntivo, não inflamatória, seguida de polimerização de substância fundamental que se infiltrando nas tramas produz uma reação fibrótica consecutiva.

Neste tecido patológico algumas células adiposas estão aumentadas em volume. Encontra-se espessamento e proliferação das fibras de colágeno que provocam ingurgitamento dos tecidos, a circulação de drenagem é sensivelmente reduzida, e os fibroblastos são encarcerados. As fibras elásticas tornam-se frágeis e rompem-se. As fibras realizam um tipo de rede que comprime vasos e nervos.

Para efeito de classificação, a celulite pode ser classificada como:

- **Grau 1:** os furinhos só são percebidos quando a pele é comprimida. Pode aparecer até mesmo nas crianças, sendo mais comum nas adolescentes.
- **Grau 2:** os furinhos já são percebidos sem comprimir a pele. Passando a mão sobre a pele, já se percebe uma ondulação, sendo possível sentir alguns nódulos.
- **Grau 3:** os nódulos são bastante perceptíveis e têm consistência endurecida, demonstrando que já houve formação de fibrose. Pode haver dor local.
- **Grau 4:** idem grau três porém ainda mais acentuada a aparência de casca de laranja. A pessoa refere muita sensibilidade de dor ao toque do massagista em conduta de massagem estética. Considerada irreversível.

Testes para reconhecer o fibro edema gelóide:

O primeiro teste é denominado “teste de prensão”, demonstrado na fig. 1. Após a prensão da pele juntamente com a tela subcutânea entre os dedos, promove-se um movimento de tração. Se a sensação dolorosa for mais incômoda do que o normal, este também é um sinal do fibro edema gelóide, onde já se encontra alteração de sensibilidade.

O segundo teste, fig. 2, consiste no “teste da casca de laranja”, onde se pressiona o tecido adiposo entre indicador e o polegar ou entre as palmas das mãos, e a pele se parecerá com uma casca de laranja, com aparência rugosa.



Fig. 1 “Teste Prensão”



Fig. 2 “ Teste da casca de laranja”

Obesidade e Celulite:

A celulite pode estar, ou não, associada à obesidade. No entanto, com o aumento do peso, ela aparece mais, pois o aumento das células gordurosas acentua o repuxamento das fibras de sustentação da pele. Quando o acúmulo de gordura ocorre de forma excessiva, pode comprimir vasos sanguíneos e linfáticos levando à formação de edema (inchaço) e fibrose. Nesta situação, a celulite se torna mais grave, formando áreas endurecidas e nodulares. Em alguns casos, ocorre inflamação e dor local.

Fatores de Predisposição ao Fibro Edema Gelóide

- Alterações hormonais (q levam a alterações circulatórias)
- Alterações metabólicas
- Predisposição genética



Fatores Agravantes do Fibro Edema Gelóide:

- Alimentação inadequada
- Sedentarismo
- Bebidas alcoólicas
- Pílulas anticoncepcionais
- Cigarro
- **Obesidade**
- Excesso de sal
- Estresse

Tratamentos para o Fibro Edema Gelóide:

Inicialmente, deve-se fazer uma avaliação clínica detalhada, para se poder optar pelo método de tratamento mais adequado. Nos graus mais brandos de celulite, sempre se tem resultados mais rápidos e eficientes nos tratamentos.

- **Mesoterapia:** procedimento médico pelo qual é injetado um fármaco (substância em pequenas doses, com agulhas muito curtas, nos locais onde se deseja tratar).

- **Drenagem Linfática:** é uma técnica de massagem manual leve e estimuladora dos vasos linfáticos e gânglios linfáticos, provocando a desintoxicação e remoção do excesso de líquido e proteínas do meio intersticial, diminuindo o edema.

- **Ultra-som:** está vinculado aos seus efeitos fisiológicos associados à sua capacidade de veiculação de substâncias através da pele. Dentre outros efeitos, temos a neovascularização com conseqüente aumento da circulação, rearranjo e aumento da extensibilidade das fibras colágenas, e melhora das propriedades mecânicas dos tecidos.

Massagem Estética e Fibro Edema Gelóide

A massagem representa um coadjuvante no tratamento da celulite, não devendo ser utilizada como recurso terapêutico único e completo, devido à etiologia multifatorial do fibro edema gelóide.

A massagem promove analgesia e incremento na circulação sangüínea e linfática. Outras ações da massoterapia são: auxílio na penetração de produtos com princípios ativos específicos, diminuição da resistência da pele às correntes, e aumento da maleabilidade tecidual. Ela deve ser utilizada de forma inteligente. A utilização de técnicas de drenagem linfática é de grande valia no tratamento diante do quadro de estase sangüínea e linfática. Portanto quando o enfoque no tratamento estético é o fibro edema gelóide, o massoterapeuta deve priorizar em sua conduta de atendimento a utilização de manobras de drenagem linfática, no sentido de retorno venoso da circulação e em direção aos gânglios linfáticos. Podem ser utilizadas manobras de deslizamento, deslizamento em bracelete, fricções e amassamentos, que também irão atuar sobre o tecido adiposo, melhorando seu aspecto irregular.

Recomendações para Auxiliar a Redução do Fibro Edema Gelóide

- Tomar água (Cerca de 2 litros por dia)
- Cremes para celulite, que podem melhorar em até 10% (mas devem ser aplicados diariamente)
- A dieta balanceada é fundamental para se obter um bom resultado
- Prática de Atividades Físicas regulares
- Não ingerir bebidas alcoólicas
- Não fumar

Flacidez de Pele

Quando o limite elástico da pele é ultrapassado por algum motivo, como por exemplo, um indivíduo magro que se torna obeso em um curto período de tempo e depois emagrece novamente, ao cessar o estímulo, ela não volta ao seu tamanho original, dando origem a excesso de pele, denominado flacidez estética. Neste tipo de flacidez de pele, somente a cirurgia plástica resolverá o problema.



A flacidez também pode ocorrer com o envelhecimento fisiológico a que todos nós estamos sujeito. Após a terceira década, inicia-se uma progressiva e contínua perda de massa muscular esquelética, e a maior parte é substituída por gordura.

Flacidez Muscular:

O fenômeno metabólico mais evidente do envelhecimento parece ser, no entanto, o retardamento da síntese de proteínas, em virtude do qual se estabelece um desequilíbrio entre a formação e a degradação. Com o envelhecimento, a pele tende a se tornar delgada em alguns locais, enrugada, seca e ocasionalmente escamosa. As fibras colágenas da derme tornam-se mais grossas, as fibras elásticas perdem parte de sua elasticidade e há um decréscimo gradual da gordura depositada no tecido subcutâneo. Todas as alterações propiciam o aparecimento da flacidez que neste caso envolve a flacidez de pele e a hipotonia muscular.

Um recurso bastante utilizado para a prevenção ou mesmo combate à flacidez, quando se refere à hipotonia muscular, é a atividade física regular.

A massagem não diminui efetivamente a flacidez muscular, ela não aumenta o tônus muscular, mas certas manipulações podem ser aplicadas com o objetivo de facilitar a atividade muscular (técnicas de percussão), obtendo-se melhores resultados na flacidez quando o músculo é submetido a atividades físicas regulares.

Manobras de Massagem Estética

Deslizamento

Manobra introdutória da massagem estética. Os deslizamentos iniciam sempre de modo mais leve e superficial até atingir a velocidade e pressão mais vigorosa. Esta manobra permite ao massoterapeuta fazer o reconhecimento do tipo de pele do paciente e se a mesma está em condições saudáveis para a execução das manobras. Esta manobra realizada de forma lenta e rápida promove um efeito analgésico que permite gradualmente que o paciente se acostume e suporte sem maiores desconfortos as manobras mais vigorosas subsequentes. Um movimento de alisamento é realizado com toda a superfície palmar de uma ou ambas as mãos.

Para fins estéticos os deslizamentos quando realizados de forma lenta e superficial, e no sentido de retorno venoso da circulação e gânglios linfáticos, irão favorecer a redução do acúmulo de líquidos do espaço intersticial, que geralmente está associado a presença do fibro edema gelóide.

Os deslizamentos quando realizados de forma rápida e vigorosa irão promover vasodilatação da pele, e aumento da circulação sanguínea local, melhorando a nutrição celular da pele e músculos.

Amassamento

Amassamento é uma manipulação em que os músculos e tecidos subcutâneos são alternadamente comprimidos e liberados. Durante a fase de pressão de cada movimento, a mão (ou mãos) e a pele se movem conjuntamente sobre as estruturas mais profundas. Provoca a desintoxicação das fibras musculares, estimulando a drenagem sanguínea e linfática a produzir mais rápida eliminação das toxinas, provoca maior nutrição celular e pode combater a flacidez. Deve atingir pele e músculos. Auxilia na modelagem de gorduras e na desintoxicação e conseqüente nutrição da musculatura trabalhada.

Pinçamento

É indicado para ativação muscular e combate à flacidez. Deve ser executado com as extremidades dos dedos polegar, indicador e médio. Pinçando pequena quantidade de músculos com uma e outra mão alternadamente com os dedos polegar e indicador. É usado para uma porção maior de músculos. É uma manobra estimulante da circulação sanguínea, que deve ser realizada principalmente na região abdominal, braço e porção interna da coxa. Deve ser uma das últimas manobras a serem realizadas em cada região.



Percussão

Utilizada quando o objetivo é tratar a flacidez. Estimula as propriedades contráteis musculares e a circulação sanguínea, favorecendo a redução da flacidez de forma mais rápida quando associada a atividade física.

Deve ser executada seguindo a orientação das fibras musculares. Não utilizar esta manobra em regiões sem apoio ósseo (Exemplo: abdômem). Também deve findar a seqüência de manobras de cada região tratada.

Fricção

É uma manobra realizada com a ponta dos dedos, com movimentos circulares. Na massagem estética deve ser profunda, executada de modo enérgico e rápido, visando “modelar” a gordura localizada.

Podem ser utilizados também o polegar e o nó dos dedos para a realização das fricções em regiões como coxas e glúteos.

Cosmetologia

A utilização de cosméticos é tão antiga quanto a própria civilização. Desde os tempos remotos, o homem se preocupou com o tratamento de seu corpo. O uso de bálsamos, óleos, fragrâncias, sabões, e até mesmo pinturas de rosto e corpo, por meio de substâncias minerais ou vegetais faziam parte dos hábitos dos povos mais antigos.

A utilização de cosméticos e cosmeceuticos amplificam os resultados obtidos através da massagem, devem ser utilizados associados ao tratamento estético. Objetivam a redução da flacidez, gordura localizada, celulite e distúrbios circulatórios conforme a composição de cada produto.

Cosméticos

São substâncias que se destinam a serem utilizados em contato com as partes superficiais do corpo humano (epiderme, pêlos, unhas, lábios e órgãos genitais externos), ou com os dentes e as mucosas bucais, com a finalidade de limpar, perfumar ou proteger, para mat~e-los em bom estado, modificar seu aspecto ou corrigir os odores corporais, sem ação ou fins terapêutico São produtos para embelezamento que não deveriam interferir ou modificar as condições fisiológicas da pele.

Cosmeceuticos

São produtos intermediários que promovem modificações pois interagem com a pele de maneira mais ativa.

Medicamentos

São produtos com ações mais modificadoras na fisiologia da pele que só podem ser prescritos pelo médico.

Ação dos Princípios Ativos:

- Extratos de Hera: Descongestionante e amacia o tecido.
- Extrato de Ginko Biloba: Ação anti-radicaís livres, antiinflamatório, estimula a circulação sanguínea.
- Extrato de Algas Marinhas: ação vasodilatadora, atua na tonificação da pele.
- Extrato de Centella Asiática: Ativa a microcirculação sanguínea, metabólico anti-celulítico.
- Extrato de Ginseg: Restaurador dos tecidos, tônico, estimulante. Promove maior irrigação cutânea.



- Hera: Fortalece paredes do vasos sanguíneos, estimula a circulação e auxilia a absorção cutânea.
- Castanha da Índia: Descongestionante e vaso-protetor.
- Semente de Apricot: Pó do caroço de damasco, produto de média abrasividade. Esfoliação e renovação celular.
- Nicotinato de Metila: Hiperemizante, vaso dilatador.
- Cavalinha: Tônico e regenerador da epiderme.
- Cafeína: Vasodilatador e estimulante.
- Hidrolizado de Colágeno: Proteína responsável pela elasticidade e firmeza da pele.
- Elastina: Elasticidade da pele.
- Vitamina A: estudos provaram que a espessura total da pele após o tratamento foi maior do que para o controle não tratado, ou animais tratados com placebo. Outro autor disse haver evidências que esta vitamina possa alterar ou modular a síntese de colágeno.
- Vitamina E (Acetato de tocoferol): Ação contra radicais livres, anti- oxidante natural, atua contra o envelhecimento da pele.
- Vitamina C (ácido ascórbico): O uso tópico dessa vitamina atribui-se a inibição de danos causados pela radiação ultravioleta, sendo ainda o principal antioxidante existente no sangue e em outros fluidos teciduais. Estimula e regula a síntese de colágeno. Combate radicais livres.
- Arnica: Ativador da micro-Circulação. Anti- inflamatório.
- Cafeína: Regenera, contribuindo para a firmeza.
- Cânfora: Estimulante, anti-séptico, elimina a oleosidade.
- Adipol: Complexo biológico natural obtido através do extrato vegetal de Hera. Atua na quebra de moléculas de gordura.
- Celulino: Salicilato de Polioxietilenoglicol. Possui excelente poder de penetração cutânea, tem propriedades lipotróficas e descongestionantes.

Indicações:

Para Celulite:

- Ativadores da circulação
- Descongestionantes
- Nicotinato de Metila

Para Flacidez:

- Nutritivos
- Hidratantes

Para Gordura Localizada:

- Adipol
- Celulino

Cuidados na Aplicação dos Produtos:

Há uma frequência cada vez maior de indivíduos sensíveis a matérias – primas contidas em cosméticos, podendo apresentar reações alérgicas ou irritações severas. Portanto antes de iniciar-se um tratamento estético com produtos cosméticos ou cosmeceuticos deve-se fazer a “prova-do-toque”. Colocar uma pequena quantidade do produto numa região onde a pele é naturalmente mais sensível, como parte anterior do antebraço, e deixar agir por alguns minutos. Não havendo reação alérgica, como vermelhidão



excessiva, coceira, inchaço, ou “bolinhas”, a paciente pode fazer uso do produto, caso contrário o mesmo não deve ser utilizado.

Massagem Estética Facial

Para auxiliar na melhoria do aspecto e saúde da face, é amplamente utilizada a massagem estética facial.

A massagem estética facial tem por objetivo a atenuação de rugas e sinais de expressão e diminuição da flacidez. Para obterem-se os resultados é necessário que sessões periódicas sejam realizadas e gradativamente o efeito rejuvenescedor da massagem será perceptível.

A massagem na face deve ser realizada de forma leve e suave, sempre considerando o sentido das manobras em função da disposição das fibras musculares e circulação linfática.

A utilização de cosméticos também é uma forte aliada à massagem na busca pelo reequilíbrio das propriedades naturais da pele.

Protocolo de Massagem Estética Facial

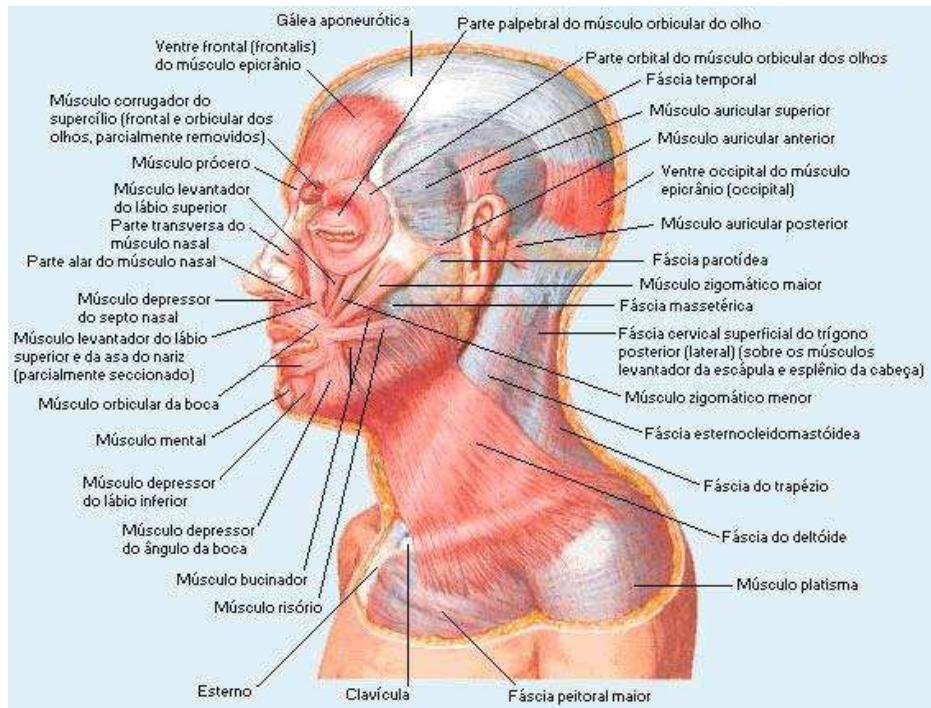
- Inicia-se o trabalho realizando deslizamento de cima para baixo no pescoço.
- Em seguida, na região abaixo da linha da mandíbula (papada) fazem-se deslizamentos do centro para as laterais.
- Na face realizam-se os deslizamentos em todo o rosto (observando o sentido das fibras musculares e circulação linfática).
- Após, serão realizados movimentos de fricção, desde o queixo até a testa.
- Na região dos olhos, deslizamentos com o polegar são realizados no músculo orbicular do olho (de fora para dentro, desta forma esta manobra é bastante eficiente para casos de olheiras).
- Em seguida utiliza-se de movimentos deslizantes com os dedos a fim de elevarem-se as pálpebras, um pequeno amassamento também pode ser feito nas sobrancelhas.
- Finalizamos a sessão com movimentos tonificantes faciais, pequenos tapinhas são dados principalmente na região da “papada” e pinçamentos suaves podem ser feitos em toda a face. Essas última manobras irão aumentar consideravelmente o aporte sanguíneo local gerando uma acentuada melhoria de nutrição celular, tendo ação também sobre as fibras contráteis musculares agindo pois como tonificante facial.

Alguns pontos na face foram descritos como sendo favoráveis a beleza e vitalidade da face.

Os principais localizam-se:

- No centro das sobrancelhas,
- Nas laterais dos olhos,
- No centro abaixo dos olhos,
- Nas maçãs do rosto,
- No centro acima do lábio superior e inferior.

Pressões de 5 segundos podendo ser repetidas até três vezes irão estimular esses pontos auxiliando ainda mais no tratamento de revitalização e rejuvenescimento facial.



Músculos da face: Observar o sentido das fibras musculares, que devem ser seguidos na aplicação de algumas técnicas de massagem estética facial.

Seqüência de manobras de massagem estética:

Seqüência de massagem estética nas coxas e glúteos:



01 Manobra de deslizamento superficial e profundo na coxa e glúteo.



05 Fricção com o dorso dos dedos na coxa e glúteo.



02 Manobra de bracelete na coxa e glúteo em direção a virilha.



06 Fricção com os dedos na coxa e glúteo.



03 Manobra de bracelete na coxa e glúteo em direção a virilha.



07 Fricção com os polegares na coxa e glúteo.



04 Amassamento na coxa e glúteo.



08 Deslizamento na coxa e glúteo.



09 Tapotagem nas coxas.



10 Tapotagem nos glúteos.



11 Deslizamento superficial e profundo na parte interna da coxa.



12 Amassamento na parte interna da coxa.



13 Fricção com a ponta dos dedos na parte interna da coxa.



14 Fricção com o dorso dos dedos na parte interna da coxa.



15 Pinçamento na parte interna da coxa.

Seqüência de massagem estética no abdômem:



01 Deslizamento dos flancos para a virilha.



02 Amassamento nos flancos.



03 Serrote nos flancos.



04 Serrote nos flancos.



05 Rolamento dos flancos para a virilha.



06 Deslizamento no tórax em direção a axila.



07 Amassamento no tórax.



08 Fricção com a ponta dos dedos no tórax em direção a axila.



09 Rolamento no tórax em direção à axila.



10 Pinçamento nos flancos e tórax.



11 Deslizamento no tórax do centro para as axilas.



12 Amassamento no tórax.



13 Deslizamento dos flancos para a virilha.



14 Deslizamento no abdômem do centro para a virilha.



15 Amassamento nos flancos.



16 Amassamento no abdômem.



17 Deslizamento circular no sentido do peristaltismo intestinal.



18 Fricção circular ao redor do umbigo.



19 Rolamento no abdômem em direção à virilha.



20 Pinçamento no abdômem.



Ficha de Biometria

Nome: _____

Data									
Peso									
Cintura1									
Cintura2									
Cintura3									
Quadril									
Coxa D									
Coxa E									
Braço D									
Braço E									

Data									
Peso									
Cintura1									
Cintura2									
Cintura3									
Quadril									
Coxa D									
Coxa E									
Braço D									
Braço E									

Data									
Peso									
Cintura1									
Cintura2									
Cintura3									
Quadril									
Coxa D									
Coxa E									
Braço D									
Braço E									