Rosa Núbia Maciel Magalhães

Massagem relaxante

Conceitos e técnicas

Gama, DF, 2022.

/uniceplac
uniceplac.edu.br

UNICEPLAC
CENTRO UNIVERSITÁRIO

CENTRO UNIVERSITÁRIO APPARECIDO DOS SANTOS - UNICEPLAC

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M189m

Magalhães, Rosa Núbia Maciel.

Massagem relaxante: conceitos e técnicas. Gama, DF: UNICEPLAC, 2022.

47 p.

1. Massagem. 2. Massagem – Técnicas. 3. CST em Estética e Cosmética. I. Título.

CDU: 615.821

Definir massagem

- Conhecida como “massagem Sueca”.

A massagem sempre foi um dos meios mais naturais e instintivos de aliviar

a dor e o desconforto.

raiz latina = massa

raiz grega = massein/masso

verbo francês = masser

raiz árabe = mass/mass´h

raiz sânscrita = makeh

Raiz chinesa = amma, anma

Definição de massagem

Em 1952, Gertrude Beard definiu massagem como sendo

"o termo usado para designar certas manipulações dos tecidos moles do corpo;

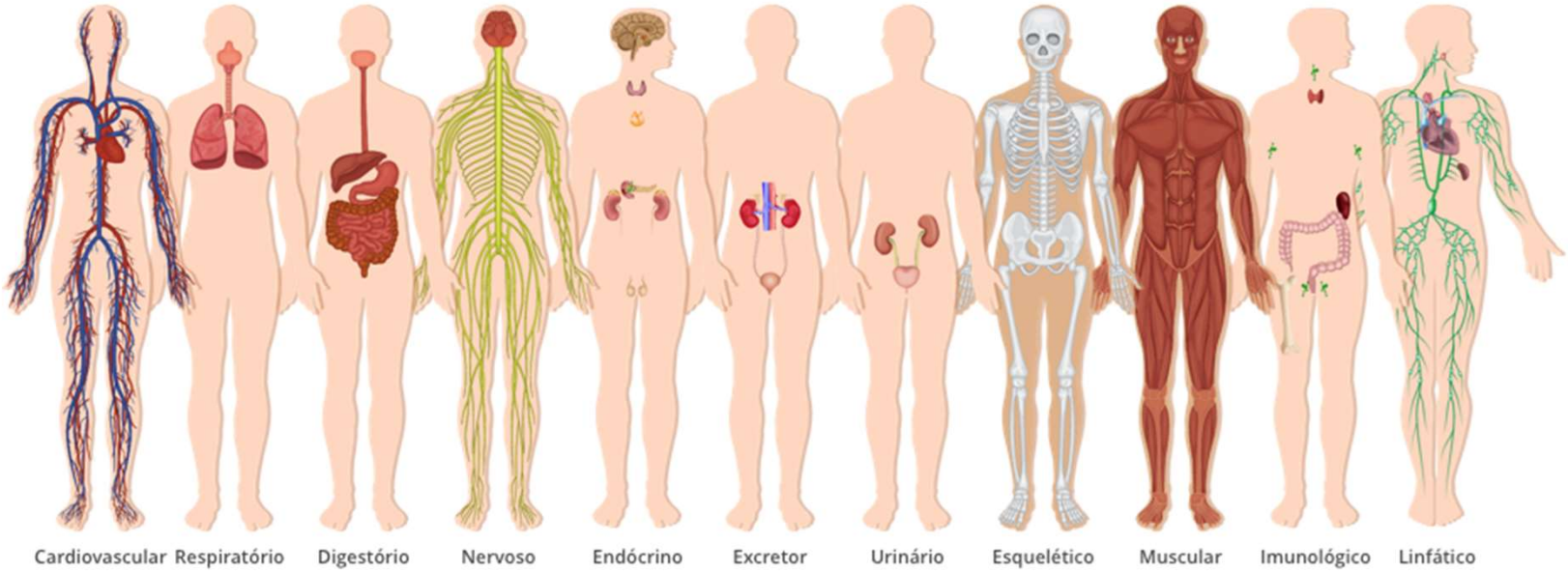
estas manipulações são efetuadas com maior eficiência com as mãos e são administradas com a finalidade de produzir efeitos sobre os sistemas nervoso, muscular, respiratório, circulação sangüínea e linfática em geral".

Definição de massagem

- De acordo com Guirro (2002), massagem é definida como uma compressão metódica e rítmica do corpo, ou parte dele, para que se obtenha efeitos terapêuticos.

Trata-se de uma terapia conhecida onde nenhuma máquina, até os dias de hoje, conseguiu equiparar as habilidades manuais do homem

ANATOMIA E FISIOLOGIA



Esquelético

o sistema esquelético tem a função de sustentar toda a estrutura do corpo humano, atuando também na proteção dos órgãos internos.

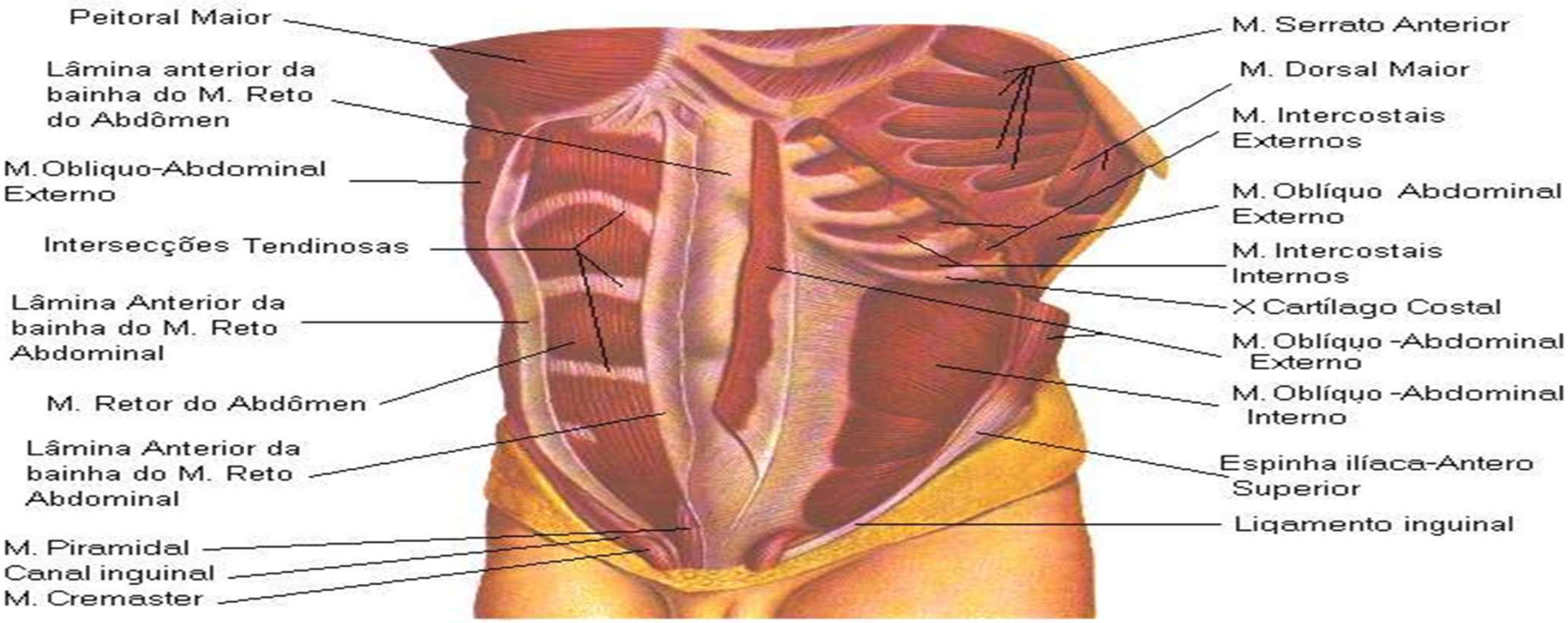
É composto por 206 ossos.

O sistema esquelético exerce um papel essencial para a qualidade dos movimentos em conjunto com os sistemas articular e muscular.

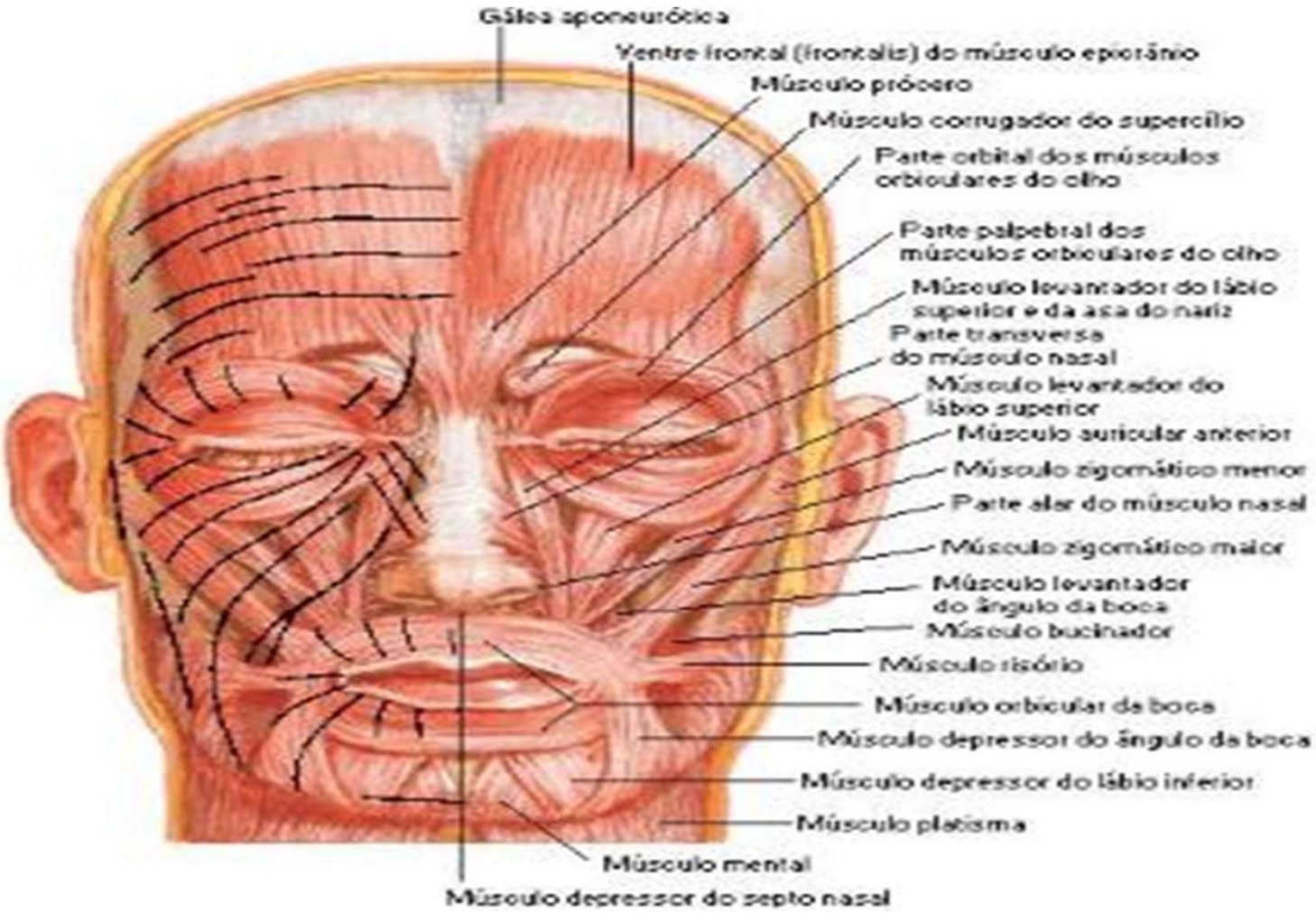
Sistema muscular

O que vc acha que nós vemos
O que nós realmente vemos
Trapézio
Espinha da escápula
Deltoide (posterior)
Infra-espinhal
Redondo menor
Redondo maior
Latíssimo do dorso (Grande dorsal)
Aponeurose toracolombar
Oblíquo externo
Oblíquo interno
Glúteo médio

SISTEMA MUSCULAR



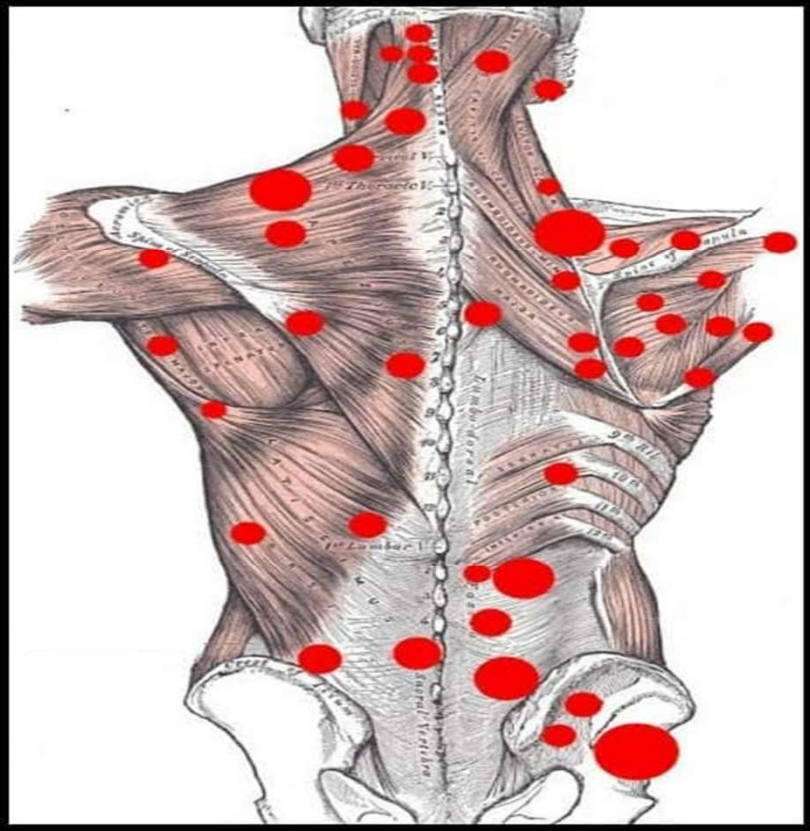
MUSCULATURA MIMICA



TRIGGER POINTS
(PONTOS DE GATILHO)

NÓDULOS OU NÓS
QUE SE FORMAM NOS MÚSCULOS;
SÃO FORMADOS PELA
DIMINUIÇÃO DA CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA,
ACÚMULO DE ÁCIDO LÁTICO;
OCASIONANDO INFLAMAÇÃO, ENCURTAMENTO
MUSCULAR, PODEM TAMBÉM VIR
ACOMPANHADO DE DOR
E DORMÊNCIA ÁREA AFETADA.
QUANDO SE PRESSIONA UM TRIGGER POINT
ESTE GERA DOR EM OUTRA ZONA MAIS
AFASTADA DO SEU CORPO.

ESTA É A GRANDE DIFERENÇA PARA OS
NÓDULOS MUSCULARES QUE SÓ GERAM DOR
NO LOCAL ONDE SÃO PRESSIONADOS.



SENSE

Respiratório

O sistema respiratório é responsável pela função mais básica da vida: respirar. Esse sistema atua nas trocas gasosas com o meio ambiente e é formado pelos seguintes elementos:

- Cavidades nasais
- Faringe
- Laringe
- Traquéia
- Brônquios
- Pulmões. O sistema respiratório atua na absorção do oxigênio contido no ar e permite a eliminação do gás carbônico.

Cardiovascular

- O sistema cardiovascular, também chamado de sistema circulatório, é formado pelos seguintes elementos:

- Sangue

- Artérias

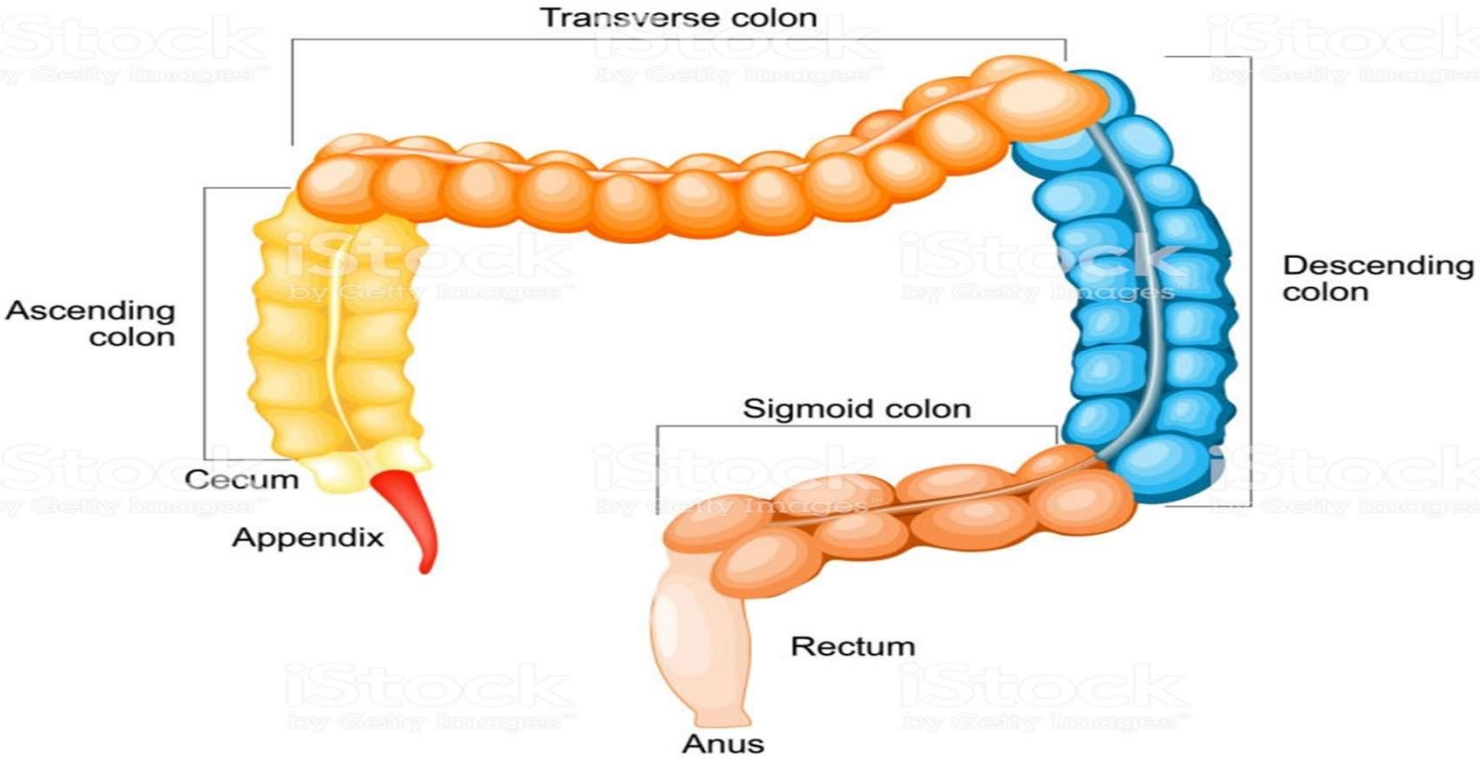
- Veias

- Vasos capilares

- Coração

Sistema digestivo

ANATOMY OF THE LARGE INTESTINE



Sensorial

- Esse sistema abrange os cinco sentidos do corpo humano que são: visão, audição, tato, olfato e paladar.

- A missão desse sistema é enviar as informações sensoriais recebidas para o sistema nervoso que, por sua vez, irá decodificar essas informações e enviar as respostas para o corpo.

Efeito nos diferentes tecidos e órgãos

- Efeitos Sistêmicos

Circulação Sangüínea .

Da circulação sanguínea, da nutrição tecidual e da secreção das glândulas .

O retorno venoso também .

Respiração

Expansão do tórax.

Respiração e proteção contra doenças.

Órgãos digestivos

- ⬆ Fluxo sanguíneo para a pele e para as extremidades.
- ⬇ A congestão e estimula a eliminação de fezes e gases.

EFEITOS MECÂNICOS, FISIOLÓGICOS E PSICOLÓGICOS

- Efeitos Mecânicos da Massagem
- Movimento de:

Linfa

Sangue venoso

Secreções pulmonares

Edema;

Conteúdo intestinal;

Conteúdo de hematomas

Mobilização

Fibras musculares

Massas musculares

Tendões

Tendões em bainhas

Pele e tecido subcutâneo

Tecido cicatricial

Aderências

Efeitos fisiológicos da massagem

- Aumento da circulação sangüínea e linfática
- Aumento do fluxo de nutrientes
- Remoção dos produtos catabólicos e metabólicos

* Estimulação do processo de cicatrização

Efeitos fisiológicos da massagem

Resolução do edema e hematoma crônico

* Aumento da extensibilidade do tecido conjuntivo

* Alivio da dor

* Aumento dos movimentos das articulações

* Facilitação da atividade muscular

* Estimulação das funções viscerais

* Remoção das secreções pulmonares

* Estímulo sexual

* Promoção do relaxamento local e geral.

Efeito sobre os músculos

- melhora o aporte e facilita o retorno venoso
- melhora as condições do músculo fatigado
- elimina os materiais prejudiciais
- produz contrações musculares (auto-massagem fisiológica)
- diminui a intensidade de fibrose
- Objetivos gerais: mantê-los no melhor estado de nutrição, de flexibilidade e
- vitalidade.

Efeito sobre os demais sistemas

- Sobre o Tecido Adiposo:O favorecimento da troca de líquidos implicará na melhora da circulação periférica que dará condi-

  ções aos adipócitos, em especial os superficiais, de "manterem" sua carga impedindo a sedimentação que dá origem à celulite.

Sobre o Tecido Muscular

- A massagem desintoxica a musculatura pelo retorno venoso e linfático, nutre e, dependendo das manobras utilizadas, pode tonificá-la.
- Melhora a circulação ,facilta o fornecimento de oxigênio ,glicose e
- lipídios,durante o trabalho dos músculos permitindo maior resistência à fadiga,eliminando ácido lático que se acumula por efeito do trabalho muscular.

Sobre o Tecido Ósseo

- Está provado, mediante trabalhos científicos, que o contato do músculo com o osso (fácia no periósteo) previne e combate a Osteooporose. Usar a massagem Osteossensibilizante.
- Sobre o Sistema Digestivo
- Quando feita sobre o "quadrado intestinal"
- previne e combate a constipação do mesmo.

Sobre o Sistema Glandular Endócrino

- Através da troca de líquidos recupera hormônios "perdidos" possibilitando que encontrem seus "alvos".

Sobre o Sistema Linfático – Imunológico:

Colabora com o retorno linfático formando "nova linfa" através da pressão nos tecidos. Melhora as defesas por ativar a circulação dos linfócitos e direcionar mais "liquido" para os gânglios.

Sobre o Sistema Respiratório

- Com manobras e em posição adequadas (percussão / tapotamento) obtém-se melhoras nos brônquios e bronquíolos.
- Sobre o Sistema Circulatório: Provoca uma contração
- reflexa das fibras musculares lisas nos vasos,havendo uma dilatação capilar através da fricção,melhorando o metabolismo local.

Sobre o Tecido epitelial

- A massagem atua renovando a camada epitelial superficial, e provocando um aumento de temperatura e circulação local, resultando na liberação de histamina que é a responsável pela hiperemia local .

Contra indicação da massagem

- Febre;
- Inchaço ou inflamação;
- Machucados graves na área massageada;
- Pressão sangüínea alta ou baixa;Problemas de pele;
- Artrite na coluna;
- Osteoporose;
- Diabete;

Manobras da massagem sueca

- PRESSÃO MÉDIA E INTENSA
- Qualquer massagem deve sempre começar com

movimentos leves, seguido de pressão média e então um pouco mais intensa, utilizando os polegares, os outros dedos ou a base das mãos.

É necessário que você aprenda aplicar o peso do seu corpo, para exercer maior pressão.

EFFLEURAGE (palavra francesa significa “movimento”)

As mão devem moldar-se aos contornos naturais do corpo enquanto

desliza sobre ele.Conhecido como deslizamento.

Benefícios do Effleurage

- movimentos leves: sempre em um sentido reto.

movimentos circulares: círculos grandes sempre alternando as mãos;

movimento deslizante: movimentos para cima e na volta fazendo movimentos de zigue-zague.

Benefícios do Effleurage

- Promover uma continuidade entre os diferentes movimentos para manter sua seqüência

O movimento lento e rítmico acalma a terminações dos nervos sensórias da

pele, induzindo um relaxamento de todo o corpo; Os movimentos mais rápidos são estimulantes,excitantes e revigorantes, utilizados para despertar e animar;

- Os movimentos mais profundos ajudam a acelerar o fluxo do sangue desoxigenado de volta para o coração.

Impulsionam a eliminação das toxinas, aumentando o fluxo da linfa para os linfonodos próximos.

FRICÇÃO

- A fricção é um movimento curto, profundo e penetrante, em geral
- executado com a polpa dos dedos e polegares. A pele movimenta-se sobre as estruturas subjacentes, de forma que uma camada

de tecido é firmemente pressionada contra a outra.

Benefícios da fricção

- A Fricção ajuda a impulsionar o suprimento sangüíneo para áreas locais e específicas, trazendo os benefícios de suprimentos

adicionais de oxigênios e nutrientes e de uma renovação mais eficiente das toxinas.

- A fricção profunda é muito benéfica par ajudar a relaxar e alongar as fibras musculares e reduzir as adesões rígidas, tornando os músculos mais flexíveis e eficientes.

PETRISSAGE

- movimentos circulares ou ondulantes com os polegares,ou
- qualquer massagem que pressione os músculos em direção ao osso.

Amassamento

Com uma das mãos fazendo pressão sobre o tecido muscular

e com a outra aperte um pouco dele, trabalhando com os dedos. Solte e faça o mesmo com a outra mão.

Faça isso em movimentos rítmicos, alternando as mãos como se estivesse sovando uma massa de pão ou torcendo uma toalha

molhada.

Aperte e solte o tecido e solte-o vagarosamente não beslicando.

Deslizamento profundo

Utilize a lateral de uma das mão e mova-a vagarosamente, de baixo para cima fazendo pressão sobre o músculo.

A outra deve vir logo atrás. Alterne as mãos enquanto elas pressionam o músculo.

Isso pode ser feito também com as base das mãos, mantendo os dedos um pouco levantados.

- Esse tipo de pressão é eficaz quando aplicada nas pernas e nos
- braços.

Fricção

- movimentos circulares com os polegares, pressionando e
- apertando um pouco de tecido, prendendo de encontro ao osso. Mantenha os outros dedos relaxados.

PERCUSSÃO

- Movimentos rápidos e vibratórios são revitalizantes. Eles estimulam o fluxo do sangue para pele, melhorando a circulação e a eliminação e a eliminação dos detritos.

Ajudam também a eliminar os tecidos gordurosos e aliviar a tensão dos músculos

Batidas com as costas das mãos na região dorsal ajudam a descongestionar os pulmões.

Tapotagem

Coloque as mãos em forma de concha como se fosse utilizá-las para tomar água.

Bata-as contra a pele. Quando executado corretamente, este exercício cria um vácuo, produzindo um som de sucção.

VIBRAÇÃO

Ação de colocar a mão na região a ser massageada e vibrar, com uma freqüência continua e homogenia. Manobra muito difícil e exaustiva, exige uma alta concentração e movimentos musculares da musculares da profissional.

O relaxamento

É uma técnica física que auxilia nos estados de estresse, tensão muscular, ou ainda como meio revigorante que atua beneficamente sobre sua saúde física, mental e emocional.

Para fazer relaxamento, o ideal é estar num ambiente confortável, aquecido, à meia luz e silencioso.

Término da massagem relaxamento

- Você deve sentir o seu corpo totalmente
- relaxado a respiração leve e a mente livre de pensamentos estressantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

- BYCHTWALD, Ken. Corpo Mente.Uma síntese dos caminhos do oriente e do ocidente para a autoconsciência, saúde e crescimento pessoal;
- CHOPRA, Deepak. Conexão Saúde. Como ativar as energias positivas do seu organismo e ter saúde perfeita.
- HUARD, Pierre e WONG, Ling. Cuidados e Técnicas do Corpo.Na China, no Japão e na Índia;
- BOIGEY, Maurice. Manual de massagem. Editora Masson,1986. 5 ed.

Obrigado (a)!

Rosa .magalhaes@uniceplac.edu.br