



# **Técnicas de massagem corporal**



# Técnicas de massagem corporal

Andréa Rosa Ramos

© 2017 por Editora e Distribuidora Educacional S.A.  
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento e transmissão de informação, sem prévia autorização, por escrito, da Editora e Distribuidora Educacional S.A.

**Presidente**

Rodrigo Galindo

**Vice-Presidente Acadêmico de Graduação**

Mário Ghio Júnior

**Conselho Acadêmico**

Alberto S. Santana  
Ana Lucia Jankovic Barduchi  
Camila Cardoso Rotella  
Cristiane Lisandra Danna  
Danielly Nunes Andrade Noé  
Emanuel Santana  
Grasiele Aparecida Lourenço  
Lidiane Cristina Vivaldini Olo  
Paulo Heraldo Costa do Valle  
Thatiane Cristina dos Santos de Carvalho Ribeiro

**Revisão Técnica**

Simone Nunes Pinto

**Editorial**

Adilson Braga Fontes  
André Augusto de Andrade Ramos  
Cristiane Lisandra Danna  
Diogo Ribeiro Garcia  
Emanuel Santana  
Erick Silva Griep  
Lidiane Cristina Vivaldini Olo

---

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

Ramos, Andréa Rosa  
R165t Técnicas de massagem corporal / Andréa Rosa Ramos.  
– Londrina : Editora e Distribuidora Educacional S.A. 2017.  
144 p.

ISBN 978-85-522-0161-8

1. Massagens. I. Título.

CDD 615

---

# Sumário

<b>Unidade 1   Técnicas de massagem corporal</b>	<b>7</b>
Seção 1.1 - Introdução à massagem	9
Seção 1.2 - Preparando para massagem	21
Seção 1.3 - Técnica de massagem nas costas	32
<b>Unidade 2   Técnicas de massagem clássica corporal II</b>	<b>43</b>
Seção 2.1 - Técnica de massagem em decúbito ventral	45
Seção 2.2 - Técnica de massagem em decúbito dorsal	54
Seção 2.3 - Técnica de massagem nas mãos	65
<b>Unidade 3   Técnicas de drenagem linfática manual-I</b>	<b>75</b>
Seção 3.1 - Introdução à drenagem linfática	77
Seção 3.2 - Conhecendo o sistema linfático	87
Seção 3.3 - Técnica de drenagem linfática em membros superiores	96
<b>Unidade 4   Técnicas de drenagem linfática manual-II</b>	<b>107</b>
Seção 4.1 - Técnica de drenagem linfática em abdome, membros inferiores e pé	109
Seção 4.2 - Técnica de drenagem linfática em decúbito ventral	118
Seção 4.3 - Técnicas variadas de massagem	127



# Palavras do autor

Caro aluno, seja bem-vindo à disciplina de Técnicas de massagem corporal!

Nesta disciplina, iremos revelar um pouco do universo dessa técnica milenar chamada massagem. Seguiremos falando sobre a importância do poder do toque e a maneira como a massagem afeta nosso organismo. Para o tecnólogo em estética, saber sobre as manobras básicas para a realização da massagem é um conhecimento imprescindível na vida profissional, pois é através dessas que o bem-estar dos clientes acontecerá. Este material tornará a massagem acessível e facilitará sua execução na vida cotidiana. Quando trabalhamos o corpo com dedicação, podem ocorrer mudanças, como a harmonização do corpo com a mente. No nosso dia a dia atual, acumulamos um alto volume de estresse pelo número de atribuições da vida moderna, portanto, a massagem tanto para o embelezamento quanto para a qualidade de vida se tornou um recurso cada dia mais procurado nos centros de estética.

Este livro didático será dividido em quatro unidades, na primeira, você conhecerá desde os benefícios, as indicações, as precauções e como a massagem funciona até a história e a evolução da massagem ao longo dos tempos. Na segunda unidade, você aprenderá sobre manobras de massagem nas pernas, glúteos, coxas e abdome e verá um programa de automassagem.

Já na terceira unidade, você conhecerá a história da drenagem linfática com suas indicações e contra-indicações, fisiologia do sistema linfático e anamnese. E, por fim, na quarta unidade, você aprenderá as manobras de drenagem linfática manual corporal e outras técnicas de massagem para diversas finalidades.

Convido você a se dedicar ao estudo para que, no final da disciplina, esteja apto a conhecer e executar as técnicas de massagem corporal e drenagem linfática corporal.

Que a leitura deste material e a prática do seu conteúdo possam auxiliá-lo a melhorar a vida de todos aqueles que necessitem dos seus cuidados. Vamos lá?

Bons estudos!



# Técnicas de massagem corporal

## Convite ao estudo

Olá, aluno! Seja bem-vindo à Unidade 1 de estudos deste livro didático!

Os conteúdos abordados nesta unidade de ensino permitirão a você conhecer um pouco sobre a história da massagem, desde os tempos mais remotos até a era moderna, conhecer os efeitos da massagem sobre nosso organismo e compreender a importância dos óleos essenciais e da aromaterapia somados à técnica de massagem. Verá também quais são as precauções e contraindicações, bem como as indicações para a realização de massagem.

A competência geral desta unidade é fazer com que você, aluno, se interesse e queira cada vez mais conhecer e desenvolver as técnicas de massagem corporal para finalidades diversas.

Para auxiliar no desenvolvimento das competências e atender aos objetivos específicos sobre a evolução da massagem, suas indicações, benefícios e efeitos, a seguir será apresentada uma situação hipotética que visa aproximar os conteúdos teóricos com a prática. Vamos lá!

Daniela, uma aluna obstinada, sempre teve em mente que não se chega a lugar algum sem um barco com norte e rumo certos. Esse pensamento Daniela levou para toda a jornada acadêmica. Ela é uma aluna muito envolvida com as atividades de disciplinas que fazem parte do curso de CST em Estética e Cosmética. Desde que iniciou seu curso na universidade, foi se interessando e se envolvendo cada vez mais em atividades extracurriculares ligadas ao curso, como: estágios voluntários em clínicas de estética,

entrevistas com fisioterapeutas que trabalham na área de estética, cursos livres sobre cosméticos, enfim, tudo que pudesse agregar conhecimento nessa área. Essa conduta foi fazendo com que seu envolvimento, apreço e amor pela área fossem se acentuando dia a dia.

Ao final da graduação e de todas as atividades obrigatórias que compõem o curso, Daniela tem como principal objetivo seguir trabalhando na área de estética. Tem metas claras, mas precisa caminhar lentamente, passo a passo rumo ao seu sonho. Inicialmente, dedicar-se-á aos cursos oferecidos para se especializar ainda mais nos temas que teve maior afinidade, como a prática de massagens. Procurou estágio supervisionado em uma clínica de estética renomada em sua cidade, em que a clientela se sente muito bem com os tratamentos estéticos oferecidos. A clínica disponibiliza algumas vagas para estágio, pois, como está em expansão, contrata por meio de uma seleção as pessoas que se destacam em conhecimentos para compor o grupo de estagiários. Em um primeiro momento, Daniela terá de apresentar um material elaborado por ela, descrevendo os principais tópicos relacionados à massagem clássica: introdução à massagem, preparando para massagem e movimentos básicos para massagem corporal.

Esse projeto tem por finalidade verificar conhecimentos específicos teórico-práticos de atuação do tecnólogo em Estética e Cosmética e traçar o perfil profissional, comportamental, emocional e atitudinal referente ao tipo de atuação que ele realizará no estágio.

Então, vamos começar os estudos?

Boa sorte!

# Seção 1.1

## Introdução à massagem

### Diálogo aberto

Olá, aluno! Seja bem-vindo à primeira seção de estudos sobre a introdução à massagem! Aprenderá nesta seção a história e a evolução das técnicas de massagens, como a massagem funciona, aromaterapia e massagem, precauções e contraindicações e indicações das técnicas de massagem.

Para aproximar os conteúdos teóricos com a prática profissional, vamos relembrar a situação hipotética apresentada no *Convite ao estudo* que visa aproximar os conteúdos à prática profissional. Daniela, ao preparar o material que terá de apresentar sobre os principais tópicos relacionados à massagem clássica: introdução à massagem, preparando para massagem e movimentos básicos para massagem corporal, informou-se na clínica, informou-se na clínica onde participará do processo seletivo, a fim de familiarizar-se com o trabalho que vem sendo realizado com os clientes. Feita essa sondagem, iniciou a descrição do trabalho destacando temas relevantes que terão que ser revistos. Realizará uma prova teórica que tem como objetivo principal saber a resolução para a seguinte situação: Maria Clara, 30 anos, trabalha na área gerencial de uma grande empresa em que é constantemente exigida através de metas altíssimas de produtividade, causando tensão muscular.

Como você explicaria as indicações e efeitos da massagem corporal para promover bem-estar em Maria Clara?

Para você responder a esses e outros questionamentos sobre introdução à massagem, serão apresentados de forma contextualizada no tópico *Não pode faltar* os conteúdos pertinentes a este tema.

Vamos lá! Bons estudos!

### Não pode faltar

#### História da massagem

Descobrir a origem precisa da massagem é quase impossível, por se

tratar de uma das terapias mais antigas do mundo.

O toque é um instinto e, a partir dele, em poucos passos se desenvolveu a arte da massagem. Existem achados e evidências do uso da massagem em várias culturas. No Oriente essa técnica foi usada sem interrupções, já na cultura ocidental essa prática tem sido inconstante.

Segundo Lacroix, et al (2014), Hipócrates, o “Pai da Medicina”, recomendava “friccionar” e prescrevia banhos aromáticos seguidos de massagem diária com óleos como caminho para saúde e boa forma, para ajudar o corpo. Asclepíedes, outro médico grego, teve uma grande influência no desenvolvimento da massagem. Ele já pregava banhos, exercícios, dieta e a técnica de fricção.

Galeno (130-201 d.C.) apresentou classificações mais detalhadas e descrições das técnicas em termos de qualidade (pressão e direção) e quantidade (frequência e tratamento) que foram colocadas num escrito. Ele escreveu livros relacionados com a prática da massagem, em que escreveu: “as fibras musculares devem ser estiradas em todas as direções”. Os gregos valorizavam muito a saúde, a forma física e a beleza e usavam massagem em seus atletas tanto antes como depois do esporte, pois acreditavam que o procedimento preparava a musculatura antes do evento e limpava os membros de matérias supérfluas e fluidos após uma atividade exaustiva.

Após o declínio do Império Romano, o mundo árabe tornou-se o centro de cultura. Avicena (980-1037), um dos maiores médicos árabes, introduziu juntamente com esse conhecimento o uso de plantas curativas.

Nesse ínterim, na Europa, o toque passou a ser considerado pela igreja Católica uma atividade relacionada ao pecado. Sua prática tornou-se folclórica e seu uso junto com ervas medicinais era visto como bruxaria.

O Renascimento retomou o interesse pela medicina clássica e passou a respeitar a massagem novamente.

### **Rumo à era moderna**

Em 1813, um atleta sueco, Peter Henrik Ling (1776-1839), restabeleceu a massagem terapêutica na Europa.

Os métodos de Ling formam a base da fisioterapia moderna com o estabelecimento da Sociedade de Massagistas diplomados em 1864. Alguns anos depois, um hospital de Londres, que fazia uso da prática médica tradicional, abriu um departamento de massagem "sueca".

Na atualidade, a massagem adquiriu direito próprio e é usada com a medicina tradicional como tratamento complementar aos tratamentos convencionais.

### **Como a massagem funciona**

Em termos fisiológicos, a massagem provoca uma resposta no organismo, resultando em melhor funcionamento geral e alívio de sintomas específicos. Receber uma massagem pode ser, ao mesmo tempo, revigorante e relaxante. Ela age na remoção dos produtos catabólicos; estimula o processo de cicatrização; melhora o edema; aumenta a circulação sanguínea e linfática; aumenta o fluxo de nutrientes; aumenta a elasticidade do tecido conjuntivo; estimula a atividade muscular; melhora as funções viscerais; e promove o relaxamento local e geral.

Temos ainda outros efeitos atribuídos à massagem no organismo, principalmente no que diz respeito ao funcionamento de órgãos e suas funções, pois melhora as funções do sistema neurovegetativo; a motricidade do intestino; a nutrição das células; a oxigenação dos tecidos; a desintoxicação do tecido intersticial; a desintoxicação muscular; a absorção de nutrientes; e a melhora da distribuição dos hormônios.

A massagem constitui também um recurso muito bom para cuidarmos dos outros e gerarmos confiança.

### **Sistemas corporais**

A pele é o maior órgão do corpo humano e é através dela que sentimos. Quando é tocada, milhares de pequenos receptores enviam mensagens ao cérebro através do sistema nervoso central. Com a interpretação do cérebro aos estímulos sentidos através da pele, ele envia respostas aos músculos, tais como: relaxamento, alívio de tensões e analgesia.

### **Benefícios**

Um sistema circulatório saudável é de fundamental importância para o bom funcionamento do corpo. A massagem faz com que a respiração se torne mais profunda e dilata vasos sanguíneos de vários calibres, aumentando, assim, a circulação e ajudando a oxigenar o sangue. Os nutrientes são conduzidos de maneira mais efetiva, ajudando a manter uma melhor saúde da pele, unhas, cabelos e finalmente o corpo relaxa. Podem ajudar também em cefaleias e problemas do aparelho digestivo.

A ação benéfica sobre os músculos, com o passar do tempo, faz com que eles recuperem a flexibilidade à medida que restauram a elasticidade e a mobilidade dos tecidos corporais.

A ação física da massagem também melhora a drenagem linfática, já que existem linfonodos espalhados por todo o corpo. Essa drenagem ajuda o corpo a eliminar resíduos químicos que podem contribuir para alívio da dor e do desconforto de músculos e articulações.

### **Mente e emoções**

São atribuídas aos benefícios da massagem a melhora de estresse, ansiedade e depressão. A massagem cefálica ajuda muito na saúde mental, pois reduz a exaustão, irritabilidade e a opressão, através do aumento do fluxo sanguíneo direcionado para a cabeça e também do alívio da tensão dos músculos.

À medida que o corpo alivia suas tensões, tem-se um aumento da sensação de felicidade, através de respostas hormonais que ocorrem no corpo através da terapia com massagem. Essa resposta hormonal é detectada por meio de pesquisas que concluem que hormônios do estresse diminuem com o tratamento da massagem, assim como aumentam os hormônios que causam bem-estar.

A massagem melhora também o sistema imunológico, uma vez que reduz os hormônios do estresse.



### **Assimile**

À medida que o corpo alivia suas tensões, tem-se um aumento da sensação de felicidade, através de respostas hormonais que ocorrem no corpo por meio da terapia com massagem.

A massagem melhora também o sistema imunológico, uma vez que os hormônios do estresse ficam mais baixos.

## Aromaterapia e massagem

O objetivo deste tópico é falar de modo abrangente sobre os benefícios do uso de óleos essenciais e descrevermos algumas propriedades deles.

Um óleo essencial é a essência de uma planta, sua força vital, destinada para o uso.

A fragrância e propriedades terapêuticas são únicas para cada óleo. São substâncias naturais que evaporam, deixando no ar seu aroma.

Figura 1.1 | Óleos essenciais



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/br/foto/fitoterapia-gm531176186-93669943>>. Acesso em: 26 maio 2017.

Existem no mercado aproximadamente 100 tipos adequados ao uso doméstico e aromaterapia. Todos são diferentes dos óleos vegetais por não serem gordurosos.

Ao usarmos óleos essenciais para a execução de massagem, aumentamos seu efeito terapêutico.

Ao misturar óleos para massagem, você melhora a qualidade do tratamento, aliviando sintomas físicos e emocionais. As propriedades terapêuticas somadas à fragrância fazem com que os óleos alcancem efeitos benéficos muito grandes.

A proporção ideal de óleo essencial para óleo veicular pode variar, mas uma ideia de concentração usual é: 5 gotas de óleo essencial para 10ml de óleo veicular.

Depois de realizada a mistura dos óleos, procure não guardar por muito tempo, porque a mistura se torna perecível.

A mistura pode variar também de acordo com a queixa do cliente naquele determinado dia, ou seja, às vezes, você vem usando uma determinada combinação de óleos, mas pode perfeitamente alterá-la num dia específico, pela mudança da queixa.

Óleos essenciais puros costumam ter um custo elevado, portanto, desconfie se adquirir um produto barato, mas que é geralmente caro, pois é possível estar misturado.

Relacionados aos óleos veiculares, temos uma gama de acordo com a preferência de quem for realizar a massagem. Podem ser usados: óleo de amêndoas, semente de uva, girassol, coco e até soja. Podemos aliar os óleos veiculares ao tipo de pele do nosso cliente, por exemplo: se nosso cliente apresentar pele seca, podemos usar um óleo veicular mais denso como o de soja; se a pele for normal ou oleosa, podemos usar o de amêndoas.

A dissolução de óleos essenciais em óleos veiculares acontece com facilidade, permitindo manobras de massagem sem termos um excesso de atrito ou escorregar sobre a pele.

As massagens com aromas são recebidas nas áreas do córtex cerebral e sistema límbico. Esse último controla muitas atividades mentais, como sono, fome, sede, além do olfato. Essa é a área do cérebro também relacionada a emoções e memória. Os aromas também se conectam ao cérebro através do hipotálamo, que controla os sistemas endócrino e nervoso.

Óleos essenciais devem ser usados sempre diluídos e havendo dúvidas quanto ao uso adequado, um aromaterapeuta qualificado deve ser consultado.

## **Indicação de alguns óleos essenciais**

### **Cipreste – *Supressos sempervirens***

Propriedades: antibacteriano, anti-infeccioso, antissudorífero, antitussígeno, adstringente, calmante, flebotômico.

A ação adstringente do óleo de cipreste ajuda a regular a produção de sebo e reduzir a transpiração.

É renomado por ajudar a acalmar a mente e induzir o sono.

### **Alecrim – *Rosmarinus officinalis***

Propriedades: analgésico, antibacteriano, antifúngico, anti-inflamatório, antitussígeno, antiespasmódico, antiviral, cardiotônico, cicatrizante, descongestionante venoso, digestivo, diurético, hiperglicêmico, redutor de colesterol, mucolítico, estimulante sexual, estimulante.

Esse óleo estimula o corpo e a mente e é considerado um bom auxílio de memória.

### **Camomila – *Matricaria recutita***

Propriedades: antialérgico, antifúngico, anti-inflamatório, cicatrizante, descongestionante, tônico digestivo.

O óleo é indicado para tratar tensão pré-menstrual (TPM) e para acalmar estados de raiva e estados emocionais agitados.

### **Erva-doce – *Foeniculum vulgare***

Propriedades: analgésico, antibacteriano, antifúngico, anti-inflamatório, antiflatulência, antiespasmódico, descongestionante, digestivo, diurético, laxante, cardiotônico.

Excelente para TPM e menopausa.

Não deve ser usado na gravidez antes do sétimo mês.

### **Bergamota – *Citrus bergamia***

Propriedades: antibacteriano, anti-infeccioso, antisséptico, antiespasmódico, antiviral, calmante e sedativo, cicatrizante, tônico.

Esse óleo essencial verde-claro tem um aroma refrescante. É útil tanto para problemas digestivos como para acalmar estados emocionais, como agitação e mudanças de humor graves.

### **Hortelã – *Mentha piperata***

Propriedades: anti-nausea, analgésico, antibacteriano, antipirético, antiviral, antiflatulência, descongestionante, expectorante, repelente de insetos, mucolítico.

Tem forte aroma refrescante. Desobstrui a mente, auxilia na concentração e na superação da fadiga mental e da depressão.

### **Gengibre – *Zingiber officinale***

Propriedades: analgésico, estimulante digestivo, tônico sexual, tônico geral.

Sua habilidade de anestesiar a dor é benéfica para dor muscular e ciática, enquanto suas propriedades tônicas são úteis para emoções, como medo e apatia, e também ajudam a melhorar uma personalidade retraída.

### **Lavanda – *Lavandula angustifolia***

Propriedades: analgésico, antibacteriano, calmante e sedativo, tônico, antiespasmódico, antisséptico.

É rejuvenescedor e ajuda a normalizar a oleosidade da pele.

Propicia o sono, alivia cefaleias e tensão, combate a depressão e auxilia na diminuição do medo e da tristeza.

### **Melissa – *Melissa officinalis***

Propriedades: antiespasmódico, antiviral, calmante, sedativo, dilatador capilar, digestivo.

Por sua ação sedativa, a melissa alivia cefaleias e insônias. Também atua acalmando as emoções turbulentas de mágoa e raiva. Ajuda a diminuir o medo.

### **Ylang ylang – *Cananga odorata***

Propriedades: antidiabético, antisséptico, afrodisíaco, calmante, sedativo, tônico geral e tônico reprodutivo.

Pode ajudar em problemas emocionais como irritabilidade e medo.

### **Eucalipto – *Eucalyptus smithii***

Propriedades: analgésico, anticatarral, antiviral, restaurador do equilíbrio, descongestionante, digestivo, expectorante, profilático.

Sua ação suave o torna ideal para crianças. O óleo de eucalipto é bom para dor muscular e é eficaz contra tosses e resfriados, tanto como prevenção quanto tratamento.

## Limão – *Citrus limon*

Propriedades: antianêmico, antibacteriano, anticoagulante, antisséptico, antiespasmódico, antiviral, imune estimulante, digestivo, diurético, calmante, anti-infeccioso.

O aroma limpo e intenso do limão pode dissipar a preguiça e a indecisão. É bom para pele oleosa.



### Exemplificando

Ao usarmos um óleo essencial de camomila para realizarmos uma massagem, provocaremos uma sensação de bem-estar muito grande em um cliente que esteja emocionalmente abalado. Ele, com certeza, sairá muito mais calmo!

## Precauções e contraindicações das técnicas de massagem

As técnicas de massagem que serão descritas neste material são seguras, mas, assim como em qualquer terapia, é importante saber que em algumas situações devemos ter cuidados específicos.

Em algumas situações, tais como: febre, resfriados, gripes, pele lesionada, feridas abertas, bolhas, vermelhidão, herpes, micoses, enfim, qualquer problema na pele, a massagem **não** deve ser realizada.

Problemas como ossos frágeis, espondilite e osteoporose são totalmente impeditivos para a realização da massagem devido ao alto risco de lesão.

Se o cliente for hipertenso, devemos nos certificar que esteja com pressão arterial controlada.

Qualquer problema circulatório também deve ser avaliado com cautela. Em paciente epiléticos, com câncer e mulheres grávidas deverá haver recomendação médica por escrito para que possamos trabalhar em segurança.

Para crianças e idosos a regra é trabalhar com suavidade e ajuste de pressão.

Obs.: Sempre que surgirem dúvidas, um médico deverá ser consultado e autorizar o procedimento.



## Refleta

Você sabia que no mercado profissional existem muitas pessoas não habilitadas a realizar massagem, fazendo com que essa terapêutica traga prejuízos às pessoas?

## Indicações

Alguns dos efeitos fisiológicos da massagem comprovados por estudos são:

- Relaxamento muscular.
- Eliminação de catabólitos.
- Diminuição da fadiga muscular.
- Melhora da circulação.
- Estimulo da produção de colágeno e elastina.
- Ação analgésica e sedativa.
- Alongamento da musculatura.
- Melhora do retorno do fluxo linfático.
- Estimulação do peristaltismo.
- Produção de benefícios emocionais.
- Melhora do sistema imunológico.
- Equilíbrio do sistema nervoso autônomo.
- Diminuição de aderências cutâneas.



## Pesquise mais

Para ampliar seus conhecimentos, leia: A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas. Disponível em:

<<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2010/12/masso-preventiva-psiquica.pdf>>. Acesso em: 18 jan. 2017.

## Sem medo de errar

Agora que você conheceu os efeitos, as precauções, indicações e contraindicações da massagem sobre o organismo e compreendeu a importância dos óleos essenciais e da aromaterapia combinados à técnica de massagem, vamos relembrar a situação hipotética apresentada no convite ao estudo: como você explicaria as indicações e efeitos da massagem corporal para promover bem-estar em Maria Clara?

Explicaria à Maria Clara que a tensão que ela sente pelo exagero de estresse seria diminuída substancialmente através da massagem, pois estudos comprovam sua eficácia, diminuindo a tensão e a fadiga muscular através da melhora do alongamento e relaxamento dos músculos.

Quando passamos por um volume alto de estresse, pode haver um acúmulo de catabólitos nos músculos que provocam dor e estas dores também apresentam melhora com a prática da massagem. Falaria sobre a ação analgésica, já que a pele ao ser tocada envia estímulos ao sistema nervoso central e ele responde com relaxamento, analgesia e alívio das tensões.

## Avançando na prática

### Óleos essenciais na prática de massagem corporal

#### Descrição da situação-problema

Mariana está fazendo o curso de tecnólogo em estética e ao estudar para a disciplina de técnicas de massagem corporal, tem dúvidas quanto à aplicação de óleos essenciais na massagem e seus benefícios. Você saberia auxiliá-la?

#### Resolução da situação-problema

Os óleos essenciais aumentam o efeito terapêutico da massagem porque se conectam ao cérebro através de áreas como: córtex, sistema límbico e hipotálamo, fazendo com que haja uma resposta de alívio tanto de sintomas físicos como emocionais. Alguns óleos, como o de lavanda, são indicados para o início da sessão, e ao longo das sessões pode-se alterar segundo a queixa principal do cliente.

## Faça valer a pena

**1.** A pele é o maior órgão do corpo humano e é através dela que sentimos. Quando é tocada, milhares de pequenos receptores enviam mensagens ao cérebro através do sistema nervoso central. Com a interpretação do cérebro aos estímulos sentidos através da pele, ele envia respostas aos músculos. Que tipo de resposta podemos ter?

- a) Relaxamento, alívio de tensões e analgesia.
- b) O cérebro não tem capacidade de reconhecer estímulos sentidos através da pele.
- c) Apenas relaxamento.
- d) O relaxamento muscular se dá através de influências meramente psicológicas.
- e) Não existem estudos que comprovem os benefícios da massagem.

**2.** Em termos fisiológicos, a massagem provoca uma resposta no organismo, resultando em \_\_\_\_\_ funcionamento geral e \_\_\_\_\_ de sintomas específicos. Receber uma massagem é relaxante e revigorante ao mesmo tempo.

Assinale a alternativa que completa a sequência das lacunas corretamente:

- a) pior, pior.
- b) melhor, piora.
- c) melhor, alívio.
- d) pior, melhora.
- e) pior, agravo.

**3.** As técnicas de massagem são seguras, mas, assim como em qualquer terapia, é importante saber que em algumas situações devemos ter cuidados específicos. Quando não devemos realizar uma massagem?

- a) Podemos realizar a massagem em qualquer situação.
- b) Não realizar uma massagem quando o cliente estiver com dores tensionais.
- c) Não realizar a massagem quando o cliente estiver com enxaqueca.
- d) Não realizar uma massagem quando o cliente apresentar pele lesionada, feridas abertas, bolhas, vermelhidão e herpes.
- e) Não realizar a massagem quando o cliente for idoso.

# Seção 1.2

## Preparando para massagem

### Diálogo aberto

Caro aluno, seja bem-vindo a mais uma seção de estudo sobre técnicas de massagem corporal!

Vamos, a partir de agora, conhecer a anatomia básica, os procedimentos de preparação (do ambiente, de autopreparação e preparação do cliente) e os movimentos básicos da massagem para a aplicação das técnicas de massagem corporal.

Para aproximar os conteúdos teóricos com a prática profissional, relembremos a situação hipotética que foi apresentada no *Convite ao estudo*!

Agora que Daniela já lembrou o conteúdo pertinente à introdução à massagem e realizou a prova teórica com grande êxito, deverá realizar outra prova que traz a seguinte situação: Maria Clara, sua cliente, após ter entendido a terapêutica sugerida a ela, fará as sessões propostas, mas gostaria de saber um pouco mais sobre os movimentos de massagem que serão executados nela e, ainda, como é o ambiente onde receberá a massagem e como deverá se posicionar.

Você saberia auxiliá-la e orientar e esclarecer as dúvidas de sua cliente?

Para que você consiga responder a esses e outros questionamentos sobre as técnicas de massagem corporal, serão apresentados de forma contextualizada na seção *Não pode faltar* os conteúdos pertinentes a este tema.

Vamos lá! Bons estudos!

### Não pode faltar

Antes de iniciarmos a apresentação sobre os procedimentos e preparações para a aplicação das técnicas de massagem corporal, vamos conhecer um pouco sobre a anatomia humana e seus sistemas?

#### Anatomia

Para que haja suporte à massagem, é necessário haver um

conhecimento básico de anatomia. Pelo fato de o corpo funcionar como um todo, sempre trabalhando para manter o equilíbrio interno, não conseguimos manipular uma parte dele sem afetar o todo.

### **Ossos e articulações**

O que dá forma ao corpo é uma estrutura interna composta por ossos que se chama esqueleto. Compreende o esqueleto axial (crânio, costelas e coluna vertebral) e o esqueleto apendicular (cintura escapular, ombros, cintura pélvica e bacia).

Os ossos são constituídos de tecido vivo. Em cada extremidade do osso existe uma bainha de cartilagem protetora e, no interior, a medula que produz células. Sua irrigação sanguínea é feita através dos canais de Volkman (vasos sanguíneos maiores) e os canais de Havers (vasos sanguíneos menores), sem apresentar vasos linfáticos.

Os ossos dão proteção aos nossos órgãos vitais e, em conjunto com os músculos, possibilitam o movimento do corpo.

O ponto de contato entre dois ossos é chamado articulação; graças à existência dela, somos flexíveis. Os tendões e ligamentos, presos à cápsula articular (ombro ou quadril) ou diretamente aos ossos (joelho e cotovelo), fazem com que haja o movimento, mantendo a integridade das articulações.

As articulações são compostas interiormente por cartilagem e um líquido chamado sinovial que servem para evitar o atrito entre os ossos.

### **Músculos**

Os músculos esqueléticos são responsáveis pela forma corporal e propiciam o movimento. São formados por um feixe de fibras dentro de uma capa protetora.

Quando o cérebro envia uma mensagem para que haja o encurtamento muscular, as fibras deslizam umas sobre as outras, encurtando-o.

O músculo se fixa ao esqueleto através dos tendões que são localizados nas extremidades, o que ajuda a estender e flexionar uma articulação. Os músculos trabalham em grupos, alternando-se entre distensão e contração para que haja o movimento.

Os músculos esqueléticos podem ser controlados por nós conscientemente e são chamados de voluntários. Os músculos involuntários ou lisos não sofrem ação do nosso controle consciente e estão localizados nos vasos sanguíneos, vias aéreas e maioria

dos órgãos da cavidade abdômino-pélvica. Entre os músculos involuntários com autorritmicidade está o músculo cardíaco.

Para que funcionem bem, os músculos precisam de grandes quantidades de nutrientes.

### **O sistema nervoso**

A constituição do sistema nervoso central é dada pelo cérebro e pela medula espinhal. Todos os estímulos passam por ele. Nervos partem aos pares ao longo da coluna vertebral, alimentando tanto os membros quanto os órgãos. O sistema nervoso periférico é formado por esses nervos. Os estímulos caminham pelo corpo através dos receptores sensoriais localizados na pele, tecidos e músculos. As informações chegam ao cérebro, passando pelos nervos sensoriais, ao longo da medula espinhal, enquanto a resposta é dada através dos nervos motores.

O sistema nervoso autônomo é composto por sistema nervoso simpático e sistema nervoso parassimpático. Enquanto o simpático provoca respostas como aumento da frequência cardíaca, por exemplo, o parassimpático desacelera. O corpo realiza um trabalho contínuo para que os dois sistemas mantenham um equilíbrio saudável.

### **O sistema circulatório**

O maior órgão do sistema circulatório é o coração, composto por dois átrios superiores e dois ventrículos inferiores, funcionando como uma bomba que “empurra” o sangue para todas as partes do corpo. O sangue fornece nutrientes aos músculos, órgãos e tecidos e leva para fora os resíduos metabólicos.

### **O sistema linfático**

O sistema linfático é composto por: órgãos linfoides, linfonodos, ductos linfáticos, tecidos linfáticos, capilares linfáticos e vasos linfáticos. Possui funções, tais como: proteção de células imunes (atua junto ao sistema imunológico) e absorção dos ácidos graxos e equilíbrio dos fluidos (líquidos) nos tecidos.

Agora que conhecemos a anatomia que é extremamente importante para garantir os benefícios e bons resultados com as técnicas de massagem corporal, vamos conhecer um pouco sobre a importância de preparar o ambiente. Vamos lá!

### **Autopreparação e o ambiente**

Para garantir que a massagem tenha uma efetividade máxima, é necessário que você e o cliente estejam preparados. Combinar o

tempo que será usado para o procedimento previamente garantirá um melhor resultado. O ambiente deve ser limpo e discreto. Na decoração, devem haver quadros ou figuras relacionadas à massagem, porém em caráter elucidativo e paredes pintadas com cores claras para conferir conforto.



## Reflita

Quando você for realizar uma massagem, de que maneira procederá quanto aos detalhes da escolha do ambiente e movimentos que executará para fidelizar seu cliente?

Criar uma atmosfera de confiança e segurança é importantíssimo para o resultado da massagem corporal.

Deixe a sala aquecida e todos os óleos prontos. O ideal é possuir luminosidade controlável. Você pode também dispor de velas para realizar a iluminação do ambiente. O uso de boa música de fundo ajuda no relaxamento. Torne privativo o ato do cliente de se despir e forneça orientações claras sobre como se deitar na maca. Use toalhas para cobrir o cliente. Seguindo essas dicas simples, ele se sentirá seguro em suas mãos.

Para que possamos realizar a massagem, devemos nos certificar de estarmos desprovidos de joias (anéis, pulseiras, relógios etc.), estarmos com os cabelos presos, caso sejam compridos, unhas bem aparadas e roupas adequadas (jaleco ou roupas discretas sem decotes e cavas grandes), para que nossos movimentos não sejam comprometidos.

Os equipamentos e materiais que precisaremos na sala de massagem são: mesa ou maca de massagem, lençóis, toalhas, travesseiros ou suporte para cabeça, joelhos e tornozelos e óleos ou cremes para massagem.

Após termos revisto conceitos importantes sobre anatomia, aprendido como nos preparar e como deve ser o ambiente para a realização da massagem, vamos agora conhecer os movimentos básicos usados na massagem corporal?

### **Movimentos básicos para massagem corporal**

#### ***Effleurage***

A primeira manobra da massagem, o *effleurage*, serve para preparar e aquecer os músculos e tecidos para receberem manobras e movimentos mais profundos. É usada também após os movimentos realizados com mais vigor, com o intuito de relaxar a área que acaba de ser massageada.

*Effleurage* significa "alisamento" e é um movimento contínuo, de fluxo livre, realizado com as mãos estendidas em uma pressão constante.

Figura 1.2 | *Effleurage*



As manobras podem ser desenvolvidas com uma pressão leve ou média, e as mãos devem estar relaxadas enquanto realizam as manobras para se moldarem aos contornos corporais. Essa manobra tem efeito calmante quando aplicada com movimentos suaves. Quando aplicada como manobra preparatória, ou integrada, deve ser repetida de três a cinco vezes.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

### Preparação

Realizar manobras de abertura delimita a área a ser trabalhada, assim como ajuda no aquecimento dos músculos para as manobras posteriores.

Figura 1.3 | Preparação



Esfregue um pouco de óleo na palma das mãos e espalhe-o na área que será trabalhada em movimentos suaves e contínuos. É interessante realizar deslizamentos em todos os contornos que serão trabalhados.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

### Movimento em leque

O movimento em leque é um movimento de deslizamento que pode ser aplicado em várias áreas do corpo, incluindo costas, peito, braços e pernas. Ele pode ser aplicado com movimentos mais curtos ou mais amplos e costuma ser usado para facilitar o alongamento dos músculos e tirar a tensão muscular.

Figura 1.4 | Movimento em leque



Posicione as mãos esticadas paralelas aos dois lados da coluna com os dedos fechados e em direção a cabeça. Realize a massagem usando uma pressão uniforme.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 1.5 | Preparação



Deslize suas mãos para fora em um movimento de leque em direção às laterais do tórax.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 1.6 | Preparação



Caminhe com as mãos em direção às laterais do corpo, deslize-as no sentido do quadril e retorne-as na posição inicial para realizar um novo movimento. Realize movimentos mais curtos e posteriormente mais expansivos.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

### Movimentos circulares contínuos

Essas manobras fazem com que haja maior relaxamento na massagem. Quando realizadas com movimentos vigorosos e uma pressão um pouco maior, são ótimas para aquecer o tecido e melhorar a tensão. Esses movimentos podem ser aplicados em qualquer parte ampla do corpo (laterais do tórax, coxas, costas etc.). São excelentes para preparar o abdome.

Figura 1.7 | Movimentos circulares contínuos



Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 1.8 | Movimentos circulares contínuos



Fonte: arquivo pessoal da autora.

Posicione as mãos estendidas paralelas na área a ser massageada. Deslize as duas mãos em movimento circular e, enquanto uma mão se move em formato de círculo completo, levante a outra e passe por cima.

### Amassamento

Essa manobra deve ser utilizada em áreas que sejam providas de mais músculos e tecidos, como coxas, laterais do abdome, glúteo e panturrilha. Após a realização do amassamento, proceder com manobras de alisamento. Esse tipo de movimento ajuda os músculos e tecidos a liberarem tensões e toxinas acumuladas.

Figura 1.9 | Amassamento



Uma das manobras mais agradáveis na massagem, este movimento consiste em levantamento, aperto e rolamento do tecido em um deslocamento rítmico, como se estivesse amassando um pão.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

### Fricção e pressão

As pequenas superfícies dos polegares podem atingir áreas em que músculos e tendões estão ligados ao osso, como no exemplo a seguir (paravertebrais).

Figura 1.10 | Fricção e pressão



São manobras realizadas pressionando a polpa dos polegares com delicadeza no tecido a ser trabalhado. Essa manobra libera níveis tensionais mais profundos. Uma variação dessa manobra é realizar movimentos circulares associados à pressão.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 1.11 | Fricção e pressão



Com a mão relaxada e concentrando a pressão nos tenares (saliência muscular junto à base do dedo polegar, do lado da palma da mão), executar manobras de fricção e pressão em movimentos circulares para atenuar a tensão da área que está sendo massageada. Quando encontramos nódulos tensionais, esta é uma manobra excelente para desfazê-los.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

### Percussão

Figura 1.12 | Tapotagem



Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 1.13 | Cutiladas



Figura 1.14 | P.Martelo



A percussão inclui vários movimentos que têm como principal objetivo tonificar e estimular o tecido trabalhado. Essas manobras são realizadas com

uma mão depois da outra em movimentos rápidos e rítmicos, ajudando a trazer o sangue para a superfície da pele.

Tapotagem: manobras realizadas com as mãos em “concha”.

Cutiladas: manobras realizadas com as laterais das mãos esticadas.

Percussão em martelo: manobras realizadas com as mãos fechadas.

Para realizar esses movimentos, mantenha os ombros, pulsos e mãos relaxados e tire sua mão da pele imediatamente quando houver contato.



## Assimile

Para que a massagem tenha efeito relaxante, o movimento deve ser profundo e lento e, se desejarmos uma massagem estimulante, deveremos usar movimentos vigorosos e mais rápidos.

### Preparação do cliente

Estabelecendo contato

Antes de começar, peça ao cliente para que se acomode confortavelmente na maca no decúbito que você solicitar.

Figura 1.15 | Preparação do cliente



Use toalhas limpas grandes para cobrir o corpo do cliente, expondo apenas as partes a serem massageadas no momento em que for realizar o procedimento, cobrindo o cliente imediatamente após massagear aquela região.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 1.16 | Preparação do cliente



Para massagear o abdome, tire a toalha grande e cubra o peito com uma toalha dobrada. Não deixe o peito exposto.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

### Posicionamento do cliente

Use travesseiros e toalhas para atenuar a tensão corporal.

Em decúbito ventral, coloque um travesseiro ou rolo logo abaixo dos joelhos para relaxar a pelve e a lombar. Um travesseiro no abdome facilita a abertura das costas, criando espaço entre as escápulas. Esse aumento no apoio também ajuda a alongar e relaxar o pescoço.

Figura 1.17 | Travesseiro em baixo do abdome



A dor lombar pode ser causada por uma acentuação na curva na base da coluna. Um travesseiro embaixo do abdome pode corrigir esse desequilíbrio.

Fonte: arquivo pessoal da autora.



### Exemplificando

Uma sugestão de sequência correta das manobras para massagem é a seguinte: 1. *Effleurage*, 2. Amassamento, 3. Fricção, 4. Percussão e 5. *Effleurage*. Essa sequência pode ser aplicada em qualquer parte do corpo.

É importante também que você pergunte para a pessoa que está recebendo a massagem se a pressão do seu toque está agradável ou se precisa ser mais forte ou fraco. Somente assim você saberá se está obtendo o resultado desejado na massagem.

Vimos os movimentos básicos da massagem clássica e o posicionamento do cliente. Vamos aprofundar mais os conhecimentos?



### Pesquise mais

Para visualizar a realização da massagem clássica em membros inferiores, acesse: <<https://www.youtube.com/watch?v=EJSCRYSynk4>>. Acesso: 22 fev. 2017.

## Sem medo de errar

Os movimentos a serem executados serão os seguintes: ***Effleurage***, que são deslizamentos com pressão suave e média para aquecer a região; **preparação**, com movimentos de deslizamento para delimitar a região que será trabalhada; **movimentos em leque**, principalmente nas costas para alongar os músculos; **movimentos circulares contínuos**, para aquecer o tecido e melhorar a tensão; amassamento, manobra que ajuda os tecidos a liberarem tensões e toxinas acumuladas; **fricção com pressão**, para desfazer nódulos tensionais; e **percussão**, para tonificar o tecido.

O ambiente deverá estar limpo, ser discreto e também privativo. Na decoração, deverá haver quadros ou figuras relacionadas à massagem, porém em caráter elucidativo e paredes pintadas com cores claras para conferir conforto ao ambiente. A sala deverá estar aquecida e com

todos os óleos que serão utilizados prontos. A luminosidade deverá estar adequada para que haja relaxamento do cliente, assim como é interessante uma boa música de fundo.

Quanto ao posicionamento, a cliente deverá ser orientada quanto ao decúbito que deve assumir, com o cuidado de mantê-la constantemente coberta por toalhas, deixando exposta apenas a área a ser trabalhada.

## Avançando na prática

### Movimentos básicos para massagem corporal.

#### Descrição da situação-problema

Alexandre, um homem que presta serviço profissional de funilaria de carros e caminhões, procura uma clínica de estética porque está apresentando queixas tensionais, devido à fadiga e às posturas assumidas durante seu trabalho. Ele quer realizar uma massagem corporal. Que movimentos você executaria para que ele se sentisse melhor?

#### Resolução da situação-problema

Executaria movimentos de **Effleurage**, que são deslizamentos com pressão suave e média para aquecer a região; **preparação**, com movimentos de deslizamento para delimitar a região que será trabalhada; **movimentos em leque**, principalmente nas costas para alongar os músculos; **movimentos circulares contínuos**, para aquecer o tecido e melhorar a tensão; **amassamento**, manobra que ajuda os tecidos a liberarem tensões e toxinas acumuladas; **fricção com pressão**, para desfazer nódulos tensionais; e **percussão**, para tonificar o tecido.

## Faça valer a pena

1. **Effleurage** significa “alisamento” e é um movimento contínuo, de fluxo livre, realizado com as mãos estendidas em uma pressão constante. Para que serve essa manobra?

- Serve para preparar e aquecer os músculos e tecidos, a fim de receberem manobras e movimentos mais profundos, e é usado após os movimentos realizados com mais vigor com o intuito de relaxar a área que acaba de ser massageada.
- É usado para alongar áreas específicas e não deve ser usado em qualquer parte do corpo.
- Serve para desfazer nódulos tensionais.

- d) É usado para tonificar os tecidos.
- e) Serve para facilitar o alongamento muscular.

**2.** O amassamento é uma das manobras mais agradáveis da massagem.

Em que regiões podemos executá-lo?

- a) Coxas, laterais do abdome, glúteo e panturrilha.
- b) Coxas, antebraços e mãos.
- c) Pés, mãos e cabeça.
- d) Coxas, pés e mãos.
- e) Nenhuma das anteriores.

**3.** Ao aplicar as técnicas de massagem corporal, faz-se necessário posicionar adequadamente o cliente, para tal, pode-se fazer uso de travesseiros e toalhas. Como utilizá-los para atenuar a tensão corporal?

Assinale a alternativa correta:

- a) Em decúbito ventral, não há necessidade do uso de travesseiro ou rolo logo abaixo dos joelhos para relaxar a pelve e a lombar.
- b) Um travesseiro no abdome facilita a abertura das costas, criando espaço entre as escápulas. Para alongar e relaxar o pescoço essa medida não ajuda em nada.
- c) O uso de travesseiros só se faz necessário caso o cliente tenha algum problema ortopédico.
- d) Não existe nada que possa ajudar a relaxar e alongar o pescoço.
- e) Em decúbito ventral, há uma acentuação da curva na base da coluna, um travesseiro embaixo do abdome pode atenuar esse desequilíbrio.

# Seção 1.3

## Técnica de massagem nas costas

### Diálogo aberto

Caro aluno, seja bem-vindo a mais uma seção de estudo sobre técnicas de massagem corporal!

Vamos, a partir de agora, conhecer os movimentos usados para a realização da massagem nas costas.

Para aproximar os conteúdos teóricos com a prática profissional, vamos relembra a situação hipotética que foi apresentada no *Convite ao estudo*!

Daniela, mais confiante na organização e descrição de seu projeto, já relembrou boa parte do conteúdo. Para finalizar o estudo, será importante que treine os movimentos usados na massagem clássica, e, para tanto, irá realizar uma massagem nas costas da Maria Clara. Quais movimentos Daniela escolherá a fim de que Maria Clara se sinta bem e relaxada?

### Não pode faltar

#### Relaxando a coluna

O primeiro momento da massagem nas costas exige concentração para causar relaxamento na coluna e nos músculos de apoio. Posicione-se atrás da cabeça do cliente e proceda com a realização de manobras de *effleurage* sobre as costas inteiras, seguindo com manobras de pressão mais profundas, com o objetivo de aliviar a tensão do lado da coluna.

#### Manobra de integração

O primeiro movimento (*effleurage*) deverá passar por toda a extensão das costas, aquecendo os tecidos e os músculos. Pode ser executado em cinco repetições como manobra preparatória em uma sequência contínua de movimentos.



#### Assimile

Ao realizar uma massagem nas costas, você nunca deverá aplicar pressão sobre a coluna. A atenção deve ser mantida em aliviar a tensão dos músculos ao lado da coluna (paravertebrais).

Figura 1.18 | Deslizamento ao lado da coluna



Colocar as mãos abertas ao lado da coluna, com os dedos apontados para a lombar. Coloque seu peso nas mãos e deslize com movimento firme e contínuo para baixo, visando ao alongamento dos músculos ao lado da coluna.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 1.19 | Deslizamento ao lado da coluna



Ao alcançar a altura da região lombar com as mãos, vire-as para fora, ao redor dos quadris, envolva as laterais do corpo e faça o movimento de deslizamento ascendente.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 1.20 | Deslizamento ao lado da coluna



Arraste as mãos com firmeza para cima, ao longo das laterais do corpo até alcançar as escápulas. Deslize as mãos nas bordas das escápulas.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 1.21 | Deslizamento ao lado da coluna



Com as mãos em cima das escápulas, arraste-as para fora em cima dos ombros em direção aos braços e, com a pressão na região tenar das mãos, alongue os músculos tensos do ombro.

Fonte: arquivo pessoal da autora.



Refleta

O que você faria para incrementar a massagem do seu cliente para que ele se sinta mais relaxado?

## Movimento em leque ascendente

Para potencializar o relaxamento das costas, realize cinco sequências de movimentos em leque.

Figura 1.22 | Leque



Figura 1.23 | Leque



Figura 1.24 | Leque



Fonte: arquivo pessoal da autora.

## Manobra de alongamento duplo

Figura 1.25 | Alongamento duplo



Posicione as mãos sobre os ombros e ao lado da coluna, com os dedos apontados para baixo. Usando pressão constante e firme, realize o deslizamento da mão esquerda para baixo sobre os músculos longos, enquanto a mão direita se mantém em sua posição original.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 1.26 | Alongamento duplo



No momento em que a mão esquerda chegar à parte de baixo das costas, curve-a ao redor do quadril e de volta para a base da coluna. Ao mesmo tempo, deslize a mão direita para baixo a fim de repetir o movimento do lado direito da coluna.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Siga mexendo as duas mãos para frente e para trás sobre os músculos longos. Para criar um efeito de fricção e calor, aumente a velocidade e a pressão à medida que realiza as repetições. Esse procedimento aumenta o relaxamento e promove analgesia. Termine a sequência com as duas mãos posicionadas sobre o ombro.



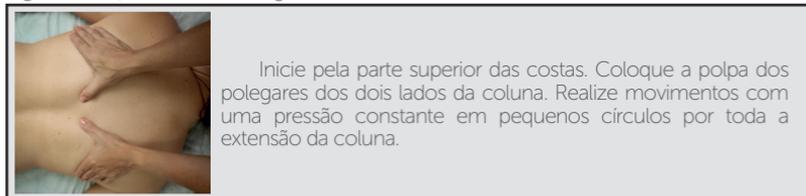
### Exemplificando

Ao realizar a massagem nas costas, dê ênfase na parte superior, pois ela se contrai sob estresse e muitas pessoas gostam do toque nessa região.

## Manobras de pressão ao longo da coluna

Esse é o momento de aliviar pontos de tensão e causar alívio.

Figura 1.27 | Pressão ao longo da coluna



Fonte: arquivo pessoal da autora.

Siga realizando os movimentos com diferentes intensidades de pressão, ou seja, uma sequência com maior pressão e outra com menor pressão.

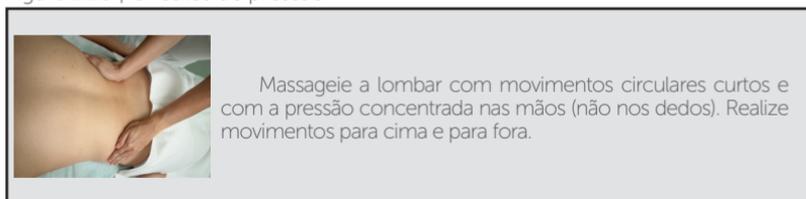
### Acalmando com *effleurage*

Realize movimentos de deslizamento partindo da região lombar. Massageie toda a extensão das costas em direção à cabeça com pressão constante. Quando suas mãos chegarem no topo das costas, deslize-as em direção dos ombros.

### Círculos de pressão na lombar

Os círculos de pressão constituem manobras excelentes para atenuar a tensão da lombar contraída.

Figura 1.28 | Círculos de pressão



Fonte: arquivo pessoal da autora.

### Movimentos circulares suaves

A sensação dos movimentos circulares suaves é muito boa; eles alongam o tecido mole do corpo.

Para a realização dessa manobra, posicione-se ao lado do cliente.

Figura 1.29 | Movimentos circulares suaves



Posicione as mãos do lado oposto àquele em que você está. Circule as duas em movimento no sentido horário.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 1.30 | Movimentos circulares suaves



Levante uma das mãos enquanto a outra completa o semicírculo.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Após ter realizado a sequência de um lado, posicione-se do lado oposto ao que você estava e realize a mesma sequência do outro lado.

### Torcedura das costas

Esse movimento é realizado cruzando as mãos de um lado a outro, criando uma fricção para aquecer o tecido trabalhado. Realize essa manobra desde os quadris até as escápulas. Massageie com as mãos para frente e para trás de forma contínua.

Figura 1.31 | Torcedura das costas



Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 1.32 | Torcedura das costas



Fonte: arquivo pessoal da autora.

### Amassamento

Figura 1.33 | Amassamento



Inicie o amassamento logo acima do glúteo e percorra toda lateral do corpo de um lado e depois do outro.

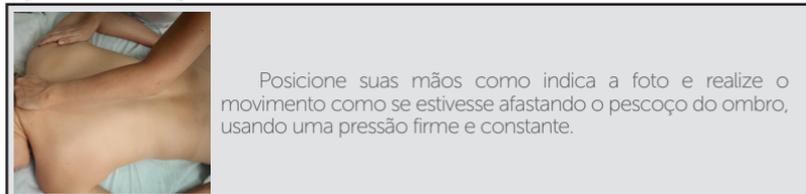
Fonte: arquivo pessoal da autora.

## Alongamento do ombro, quadril e coluna

A manobra de alongamento proporciona uma sensação agradável ao cliente.

Posicione-se ao lado do cliente para a realização das manobras.

Figura 1.34 | Alongamento do ombro



Fonte: arquivo pessoal da autora.

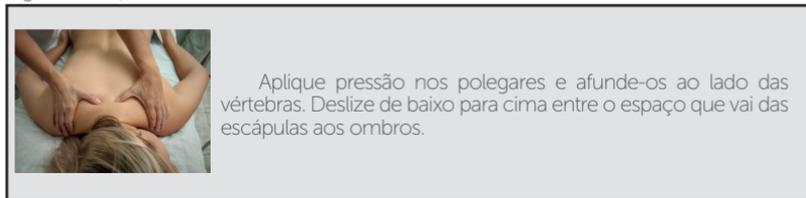
Após realizar essa manobra, realize amassamento no ombro.

Para realizar o alongamento do quadril e da coluna, posicione as mãos no centro das costas, deslize uma mão em direção ao quadril e a outra em direção ao ombro oposto, ao mesmo tempo, usando uma pressão constante (movimento realizado na diagonal). Realize essa manobra cinco vezes de cada lado. Feito isto, posicione novamente as mãos no centro da coluna e deslize-as suavemente sobre as vértebras, uma mão em direção à cervical e outra na direção da lombar.

### Alívio das vértebras

Essa manobra de fricção auxiliará no alívio das contraturas musculares.

Figura 1.35 | Alívio das vértebras



Fonte: arquivo pessoal da autora.

- Repita várias vezes essa sequência.

### Final calmante

Após a sequência de manobras realizadas, termine com movimentos de deslizamento (*effleurage*) por toda a extensão das costas.



## Pesquise mais

Leia o artigo científico que correlaciona o benefício da massagem e a dor em: <<http://migre.me/wsNDV>>. Acesso em: 18 abr. 2017.



## Exemplificando

Ao marcar o fim de cada área massageada com toques suaves e relaxantes, você causará uma sensação de plenitude e tranquilidade.

## Sem medo de errar

Para que Maria Clara se sinta bem e relaxada, ela receberá no início da massagem movimentos de integração para aquecer os tecidos e os músculos das costas. Depois, receberá manobras de deslizamento, visando ao alongamento dos músculos ao lado da coluna, movimento em leque ascendente para potencializar o relaxamento, alongamento duplo, manobras de pressão ao longo da coluna para aliviar pontos de tensão, círculo de pressão na lombar para atenuar a tensão da lombar contraída, movimentos circulares suaves, que alongam o tecido mole do corpo, torcedura nas costas, amassamento e para finalizar realizar as manobras de alisamento. Estes movimentos, além de aquecer, liberar a tensão dos músculos e toxinas presentes na área massageada, ainda proporcionam diminuição da compressão entre as vértebras.

Agora que finalizamos esta unidade de ensino, para melhor aplicabilidade dos conhecimentos adquiridos, elabore um protocolo com as técnicas de massagem clássica corporal. Na confecção desse protocolo, deverão constar as indicações e contraindicações da massagem, movimentos básicos da massagem e a técnica da massagem nas costas.

## Avançando na prática

### Aula técnica de massagem corporal

#### Descrição da situação-problema

Clarice, aluna do tecnólogo em Estética, precisou se ausentar da aula da disciplina de Técnicas de massagem corporal, na qual foram abordados vários temas importantes para o início da realização da

massagem nas costas. Nesta aula, o professor dividiu a sala em duplas e incumbiu cada grupo de apresentar na aula seguinte uma dinâmica, demonstrando na teoria e na prática o que haviam aprendido. Cada dupla foi incumbida de explicar e demonstrar um determinado movimento. Clarice, muito preocupada em não conseguir cumprir a parte que lhe cabia, questionou você sobre como proceder para apresentar o movimento de alongamento do ombro, quadril e coluna.

O que você responderia para deixá-la a par desse assunto, ajudando-a, assim, a cumprir seu papel na hora da dinâmica?

### **Resolução da situação-problema**

Explicaria que a manobra de alongamento proporciona uma sensação agradável ao cliente.

Orientaria Clarice a posicionar-se ao lado do cliente para a realização das manobras.

Para realizar o alongamento do ombro, ela deve posicionar e deslizar as mãos com uma pressão constante de maneira que pareça estar afastando o pescoço do ombro, como na ilustração que segue.

Figura 1.36 | Alongamento do ombro



Fonte: arquivo pessoal da autora.

Para a realização do alongamento do quadril e da coluna, deve-se posicionar as mãos no centro das costas, deslizando uma mão em direção ao quadril e a outra em direção ao ombro oposto, ao mesmo tempo usando uma pressão constante (movimento realizado na diagonal). Deve-se realizar a manobra cinco vezes de cada lado. Feito isso, deve-se posicionar novamente as mãos no centro da coluna e deslizá-las suavemente sobre as vértebras, uma mão em direção à cervical e outra na direção da lombar.

## **Faça valer a pena**

**1.** Na realização da massagem, que movimento usamos para começar e finalizar uma determinada região?

- a) *Effleurage*.
- b) Amassamento.
- c) Movimentos circulares suaves.
- d) Fricção.
- e) Torcedura.

**2.** Esse movimento é realizado cruzando as mãos de um lado a outro, criando uma fricção para aquecer o tecido trabalhado. A que movimento estamos nos referindo?

- a) Amassamento.
- b) Deslizamento.
- c) Torcedura.
- d) Alongamento.
- e) Movimentos circulares suaves.

**3.** Constituem manobras excelentes para atenuar a tensão da lombar contraída. Que movimento é esse?

- a) Alívio das vértebras.
- b) Movimentos circulares suaves.
- c) Alongamento duplo.
- d) *Effleurage*.
- e) Círculos de pressão.

# Referências

LACROIX, N.; et al. **Guia completo de massagem corporal**. Tradução de Soraya Borges de Freitas. São Paulo: Madras, 2014.

MUMFORD, S. **A bíblia da massagem**. Tradução de Gilson César Cardoso de Sousa. São Paulo: Pensamento Cultrix, 2015.

NESSI, A. **Massagem antiestresse**. São Paulo: Phorte, 2003.

WILSON, S. **Massagem em 5 minutos**. Tradução de Sueli Coelho. Barueri: Manole, 2008.



# Técnicas de massagem clássica corporal II

### Convite ao estudo

Olá, aluno! Seja bem-vindo à Unidade 2 deste livro didático!

Os conteúdos abordados nesta unidade de ensino permitirão a você conhecer um pouco sobre as manobras utilizadas para massagear a parte posterior das pernas, incluindo a panturrilha, coxa e glúteo e toda a área em decúbito dorsal e mãos. Conhecer os efeitos que as manobras de massagem causam no nosso organismo é importantíssimo para uma adequada execução da técnica de massagem.

A competência geral desta unidade é fazer com que você se interesse e queira cada vez mais conhecer e desenvolver as técnicas de massagem corporal para finalidades diversas.

A fim de auxiliar no desenvolvimento das competências mencionadas e atender aos objetivos específicos, sobre como desenvolver a técnica de massagem em decúbito dorsal, ventral, braços e mãos, a seguir será apresentada uma situação hipotética que visa aproximar os conteúdos teóricos com a prática. Vamos lá!

Natália, uma aluna muito inteligente do curso tecnólogo em Estética e Cosmética realizado em uma renomada faculdade, está cursando uma disciplina com a qual se identifica extremamente, levando-a a pensar seriamente que será nessa área que ela se especializará. Talvez por influência familiar, pois é sobrinha de duas pessoas da área de saúde, interessa-se muito pela disciplina de técnicas de massagem, em especial na área corporal, que a fascina. Adora estar em contato com as pessoas e vê nessa área uma possibilidade muito grande de ajudar o próximo, pois, em dias tão corridos como os que vivemos hoje, em que trabalhamos fora

e dentro de casa, temos família e sofreremos uma pressão exagerada por parte da sociedade, para que haja desempenho exímio de nossos papéis, desenvolvemos muita tensão, e essa se acumula em pontos do nosso corpo, nos causando dores e desconfortos. O que a motiva a executar com dedicação e conhecimento a massagem corporal.

Natália está cursando a disciplina de Técnica de Massagem e foi convidada pela faculdade para participar de uma dinâmica na qual, caso fosse aprovada, se tornaria monitora do laboratório, onde é ministrada essa disciplina. Começará, depois de terminada a disciplina de técnicas de massagem corporal, outros cursos, como os de massagem com bambu, pedras quentes etc., para agregar técnicas variadas ao seu trabalho.

Na dinâmica proposta pela faculdade, ela deverá apresentar um protocolo envolvendo a técnica de massagem em decúbito ventral, técnica de massagem em decúbito dorsal e técnica de massagem nas mãos.

Essa dinâmica tem por finalidade verificar conhecimentos específicos teórico-práticos de atuação do tecnólogo em Estética e Cosmética e traçar o perfil profissional, comportamental e atitudinal referente ao tipo de atuação que ele realizará no laboratório como monitor. Sempre muito animada e determinada, Natália foi rever seu material da disciplina Técnicas de Massagem Corporal, a fim de revisar e se preparar para a dinâmica da faculdade. Fazendo uma análise da situação apresentada, você consegue imaginar quais tópicos são importantes para que Natália faça uma adequada revisão e seja aprovada para a monitoria?

Então, vamos começar os estudos?

Boa sorte!

## Seção 2.1

### Técnica de massagem em decúbito ventral

#### Diálogo aberto

Antecedendo a realização da dinâmica sobre massagem clássica, Natália se informou no laboratório, com os monitores que já fazem parte da equipe, como é realizado o trabalho com os alunos. Feita essa pesquisa, iniciou a revisão dando atenção a pontos relevantes que deverão ser estudados. Receberá como primeira aluna para a realização da dinâmica Alessandra, uma balconista de uma grande drogaria que passa o expediente todo em pé, o que faz com que apresente muitas dores nas pernas.

Como você explicaria os movimentos que Natália deve realizar, bem como a finalidade destes movimentos para promover alívio nas pernas de Alessandra?

#### Não pode faltar

Apresentaremos agora uma série de manobras que tem como objetivo aquecer e melhorar a circulação sanguínea e linfática, assim como alongar os músculos, aliviar a tensão dos grandes músculos e relaxar as articulações que possam estar contraídas. Usaremos a combinação dos seguintes movimentos: *effleurage*, amassamento, fricção e percussão.

As manobras deverão ser realizadas primeiro de um lado do corpo e depois do outro.



Refleta

Você já parou para pensar com quais óleos irá trabalhar e quais movimentos irá executar para que haja relaxamento na parte posterior das pernas do seu cliente?

#### Manobras de integração

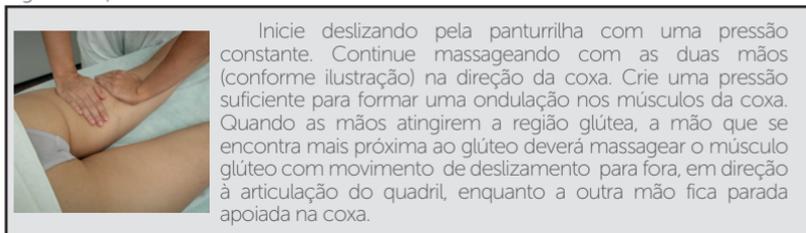
Espalhar o óleo suavemente com movimentos de deslizamento por toda a perna, do glúteo ao pé.

Repita a mesma sequência por três vezes, e vá aumentando a pressão a cada vez que iniciar um novo movimento ascendente.

### Manobras preliminares nas pernas

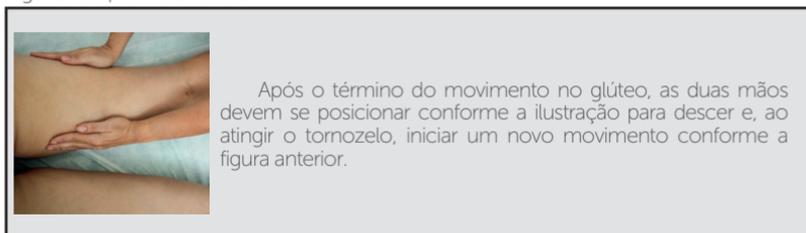
As manobras iniciais são importantes para preparar os tecidos e músculos que serão trabalhados, aquecendo-os para os movimentos mais profundos.

Figura 2.1 | Deslizamento



Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 2.2 | Deslizamento

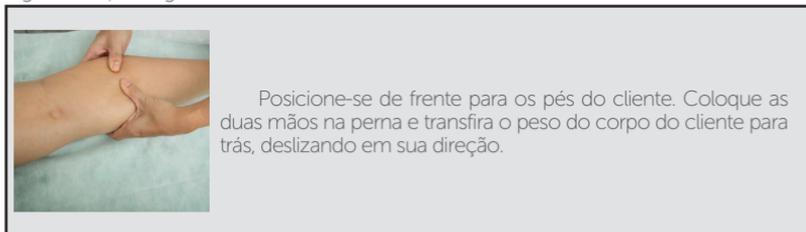


Fonte: arquivo pessoal da autora.

### Alongamento suave na perna

Para a realização da manobra de alongamento suave na perna, é necessário fazer uma leve tração na perna. O alongamento suave provoca uma sensação de crescimento e soltura.

Figura 2.3 | Alongamento suave



Fonte: arquivo pessoal da autora.

## Atenção voltada para a panturrilha

A função dos músculos da panturrilha é flexionar o joelho e as articulações do tornozelo para auxiliar na caminhada e equilíbrio do corpo. Esses músculos também são muito importantes para que haja o adequado impulso do sangue de volta ao coração.

Para que haja saúde adequada, é necessário que esses músculos sejam sempre flexíveis.

Iniciaremos a proposta de massagem nessa região, sugerindo movimentos que abrangem a parte inferior da perna, do tornozelo até logo abaixo do joelho.

### Movimento em leque para o joelho

Execute uma série de manobras de movimentos em leque, do tornozelo até logo abaixo do joelho. Isso feito, deslize as mãos para baixo pelas laterais da perna, exercendo uma pressão suave e repita a sequência.

Obs.: nesse momento, não tracionar, apenas descer exercendo uma pressão leve.

Figura 2.4 | Deslizamento suave



Fonte: arquivo pessoal da autora.



## Assimile

Para potencializar o relaxamento da panturrilha, realize semicírculos com os polegares até a base do joelho. Volte deslizando as mãos até o tornozelo.

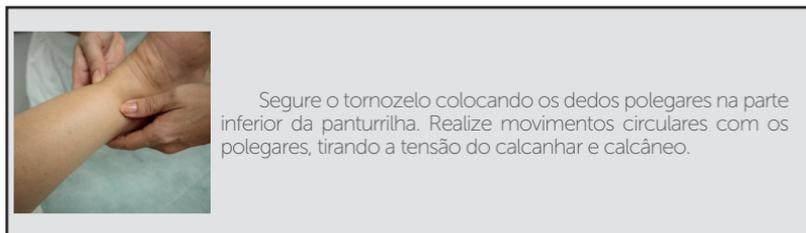
Figura 2.5 | Semicírculos com os polegares



Fonte: Felice (2006, p. 7).

## Relaxamento do calcâneo

Figura 2.6 | Relaxando o calcâneo



Fonte: arquivo pessoal da autora.

## Amassamento da panturrilha

As manobras de amassamento darão vitalidade aos músculos da panturrilha, pois eles se sobrecarregam por ficarmos muito tempo em pé ou por excesso de esforço, especialmente as mulheres que têm como hábito o uso de calçados de salto alto.

Realize uma série de manobras de amassamento do tornozelo até abaixo do joelho e, em seguida, movimentos de *effleurage*.

## Fricção profunda

Esse movimento serve para alongar profundamente o tecido muscular, aliviando a tensão. Para a realização dessa manobra, devemos concentrar a pressão nas polpas dos polegares e girar, fazendo pequenos círculos para fora. Essa manobra poderá ser executada também na coxa.

Ao finalizarmos, podemos realizar deslizamentos suaves.

Figura 2.7 | Fricção profunda



Fonte: Lacroix et al. (2014, p. 239).

## Concentrando-se na coxa

Uma massagem bem feita nas coxas traz alívio a essa região ampla de músculos fortes, que dão suporte indispensável à nossa postura e mobilidade corporais.

### Manobras em leque e círculos suaves

Esses movimentos são relaxantes e servem para aquecer e acalmar os músculos da perna, partindo de trás do joelho e chegando logo abaixo do glúteo.

**Para a realização da manobra:** deslizar as mãos, realizando movimentos em leque na coxa com pressão moderada por algumas vezes e depois realizar círculos suaves nos músculos internos da coxa.

**Amassamento da coxa:** essa manobra intensifica a troca de fluidos no tecido. Em conjunto com movimentos de *effleurage* com pressão suave, ativa o sistema linfático, facilitando a drenagem e melhorando a circulação sanguínea da coxa.

**Para a realização da manobra:** realize movimentos de amassamento com vigor nos músculos da coxa. Comece pelos músculos da parte interna, passe para a parte posterior e depois realize movimentos de *effleurage* suaves.

### Torcedura da coxa

Esse procedimento massageia as fibras musculares e o tecido conjuntivo que envolve a coxa.

**Para a realização da manobra:** observe a posição das mãos na ilustração que apresenta o posicionamento delas para realização da manobra nas costas. Agora que relembrou, faça os movimentos de torcedura em toda a coxa. Segure firme e realize os movimentos de maneira rítmica para frente e para trás.

Utilize a ilustração que segue para lembrar a posição das mãos para essa manobra.

Figura 2.8 | Torcedura



Fonte: acervo pessoal da autora.

Após massagear a coxa, prepare-se para massagear o glúteo do mesmo lado!

 **Pesquise mais**

Leia mais sobre: Benefícios do toque e das massagens para os corredores, disponível em: <[http://eliteesportiva.com.br/artigos/beneficios\\_do\\_toque\\_e\\_das\\_massagens.pdf](http://eliteesportiva.com.br/artigos/beneficios_do_toque_e_das_massagens.pdf)>. Acesso: 17 abr. 2017.

### Manobras nos glúteos

Amassamento: libere a tensão do glúteo amassando todo o músculo.

Figura 2.9 | Amassamento



Para a realização dessa manobra, é mais fácil posicionar-se do lado oposto ao lado ao que será massageado, pois, alongando os braços, a ação da manobra se intensificará.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Para massagear mais profundamente o músculo:

Figura 2.10 | Fricção



Posicione uma mão apoiando o músculo e com a outra afunde os tenares, realizando movimentos de rotação por toda a área.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

## Finalização

Após realizar todas as manobras na coxa e no glúteo, volte para a região do tornozelo e realize **manobras de percussão em concha, cutiladas e martelo por toda a perna**. Termine com movimentos de *effleurage* suaves.



### Exemplificando

Ao realizarmos as manobras propostas para massagem na parte posterior das pernas, obteremos o relaxamento e revitalização dos músculos posteriores que fadigam pelos excessos que cometemos no dia a dia, tais como: ficarmos muito tempo em pé, usarmos calçados com salto alto, praticarmos atividades esportivas como a corrida etc.

## Sem medo de errar

Explicaria à Alessandra que a tensão que ela sente nas pernas é realmente fruto do expediente na mesma posição (em pé) e que ela teria um aumento no conforto das pernas realizando com frequência massagem nos membros inferiores com os seguintes movimentos ou manobras: *effleurage*, amassamento, fricção e percussão, que têm como objetivo aquecer e alongar os músculos, melhorar a circulação sanguínea e linfática, aliviar a tensão dos grandes músculos e relaxar as articulações que possam estar contraídas.

## Avançando na prática

### Tensão na panturrilha

#### Descrição da situação-problema

O esporte está cada vez mais fazendo parte da vida das pessoas. Entre tantas opções, a corrida se tornou uma das preferidas. É um exercício versátil, barato e que pode ser feito em praticamente qualquer lugar, seja em uma esteira, dentro de casa ou nas ruas. Para aliviar as tensões emocionais do dia a dia, Filipe optou por essa prática, pois, ao se dedicar à corrida ao ar livre em volta de um lindo lago em sua cidade, relaxa a mente e curte a natureza. Por não ser atleta, e sim um corredor ocasional, Filipe, às vezes, sente dores nas pernas devido à intensidade do exercício para seus músculos malcondicionados. Ele foi até um centro de estética para realizar uma massagem nos membros inferiores a fim de relaxar, especialmente a panturrilha, em que se concentram suas dores. Você saberia auxiliar o profissional que aplicará as técnicas? Que movimentos usaria para massagear a panturrilha especificamente?

## Resolução da situação-problema

O profissional auxiliaria realizando uma massagem com os seguintes movimentos na panturrilha: deslizamento para preparar os músculos que serão trabalhados; movimento em leque e semicírculos com os polegares para relaxar; relaxamento do calcâneo; amassamento da panturrilha para aumentar a circulação local, favorecendo a analgesia e fricção profunda que serve para alongar profundamente o tecido muscular.

### Faça valer a pena

1. Ao observarmos a figura seguinte que denota manobras preliminares nas pernas, responda: qual a finalidade dessa manobra?



Fonte: arquivo pessoal da autora.

- Espalhar corretamente o óleo para a execução das manobras posteriores.
- Preparar os tecidos e músculos que serão trabalhados, aquecendo-os para os movimentos mais profundos.
- Alongar os tecidos superficiais.
- Retirar a tensão dos tecidos superficiais.
- Aliviar nódulos tensionais da musculatura trabalhada.

2. A \_\_\_\_\_ dos músculos da panturrilha é flexionar o joelho e as articulações do tornozelo para \_\_\_\_\_ na caminhada e equilíbrio do corpo. Esses \_\_\_\_\_ também são muito \_\_\_\_\_ para que haja o adequado impulso do sangue de volta ao coração.

Complete as lacunas com as palavras adequadas para dar sentido à afirmação.

- Função / auxiliar / movimentos / irrelevantes.
- Função / prejudicar / músculos / irrelevantes.
- Função / prejudicar / movimentos / irrelevantes.
- Função / auxiliar / músculos / importantes.
- Função / auxiliar / movimentos / importantes.

3. Observe e analise a figura a seguir e responda que manobra está sendo executada:



Fonte: arquivo pessoal da autora.

- a) Fricção.
- b) Amassamento.
- c) Deslizamento.
- d) Torcedura.
- e) Movimento em leque.

## Seção 2.2

### Técnica de massagem em decúbito dorsal

#### Diálogo aberto

Agora que Natália já relembrou o conteúdo e realizou a dinâmica na qual foi muito bem, deverá iniciar a monitoria, ajudando os alunos, e a primeira situação que surgiu foi a seguinte: Alessandra, na segunda seção, se queixou de prisão de ventre, pois, devido à correria no seu expediente, não se alimenta nem faz ingestão de água adequadamente e sente um desconforto nos braços, talvez por realizar os mesmos movimentos o dia todo.

Você saberia auxiliá-la a orientar e esclarecer os alunos sobre quais movimentos executar no abdome e também nos braços de Alessandra?

#### Não pode faltar

Você conheceu na última seção as técnicas de massagem aplicadas em decúbito ventral. Agora, vamos conhecer as manobras e movimentos aplicados em decúbito dorsal?

Então, você pedirá para que o cliente faça a mudança de decúbito. Dê um tempo para que o cliente possa se acomodar na nova posição e procure deixá-lo tranquilo com um toque calmo que também sinalizará o início da fase seguinte da massagem corporal.

Figura 2.11 | Posicionamento para aplicação da massagem em decúbito dorsal



Fonte: arquivo pessoal da autora.

Você iniciará agora um trabalho na parte da frente do corpo e dará seguimento com a massagem nas pernas, relaxando os músculos e alongando. A maior parte das manobras são as mesmas que usamos na parte posterior. Realize a sequência, começando com manobras de integração (deslizamentos), relaxamento do joelho, manobras de movimento em leque, torcedura e amassamento na parte anterior da coxa, massagem nós pés, movimentos da massagem no abdome, manobras de relaxamento para o braço e antebraço, equilíbrio e soltura das articulações, primeiro de um lado corpo e depois do outro.

Finalizar a massagem dos membros inferiores, realizando a massagem nos pés é um ótimo complemento para o relaxamento.

### **Manobra de integração e alongamento na perna**

Inicie realizando movimentos de *effleurage* na parte anterior da perna. Espalhe o óleo na frente da perna, massageando-a toda.

Aqueça e realize o alongamento dos músculos, com uma série de **manobras em leque** do tornozelo até abaixo do joelho, e deslize novamente para a parte inferior da perna.

Segure atrás da perna com uma mão e com a outra puxe para criar uma leve tração para baixo.

Coloque o polegar entre os ossos da perna e friccione para alongar indo de cima (abaixo do joelho) até a canela.



**Pesquise mais**

Assista ao vídeo de massagem nas pernas que demonstra o uso de algumas manobras vistas neste material. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=x0T3gBjiG90>>. Acesso em: 16 maio 2017.

### **Relaxando o joelho**

A articulação do joelho pode ser descrita como uma articulação em dobradiça. Exerce uma função importante no apoio e mobilidade do peso e da estrutura do corpo.

Para realizar a massagem no joelho, deve-se colocar os dois polegares na base superior do joelho e deslizá-los com uma pressão suave ao redor do osso (patela). Repetir essa manobra várias vezes.

Faça amassamentos logo acima do joelho. Isso ajudará a aumentar a flexibilidade e a circulação para os ligamentos e músculos que se ligam à articulação.

### **Manobras de movimento em leque, torcedura e amassamento na parte anterior da coxa**

Vamos lembrar os movimentos utilizados nas pernas no decúbito ventral como manobras de deslizamento, torcedura e amassamento e realizar as mesmas manobras.

Para uma variação do deslizamento, pode-se realizar a manobra conforme a Figura 2.13 e após podem ser realizados movimentos de deslizamento com as mãos alternadas.

Figura 2.12 | Deslizamento



Figura 2.13 | Torcedura



Figura 2.14 | Amassamento



Fonte: arquivo pessoal da autora.

Após essa sequência, realize **manobras de percussão** para tonificar os músculos. Termine com movimentos de **effleurage** e repita a mesma sequência na outra perna.

### **Massagem nos pés**

Figura 2.15 | Tração



Fonte: Civita, V. (2003, p. 34).

Segure com as mãos o pé da pessoa que está sendo massageada, erga a perna ligeiramente e realize uma leve tração para baixo, com objetivo de alongá-la. Baixe-a lentamente.

Apoie o pé do cliente com uma toalha dobrada em forma de rolo e inicie movimentos de deslizamento, usando uma pressão que seja confortável ao cliente por todo o pé, trabalhando a planta, o peito e as laterais.

Figura 2.16 | Deslizamento com pressão



Fonte: Civita (2003, p. 35).

Posicione os polegares no meio da planta do pé e os dedos no peito do pé. Fazendo uma leve pressão, realize esse movimento para cima e para baixo uma série de vezes por todo o pé.

Figura 2.17 | Movimentos circulares



Fonte: Civita (2003, p. 35).

Apoie o pé com uma mão e, com os punhos cerrados da outra, faça movimentos circulares até o calcanhar.

Após essa sequência, puxe cada dedo do pé do cliente,

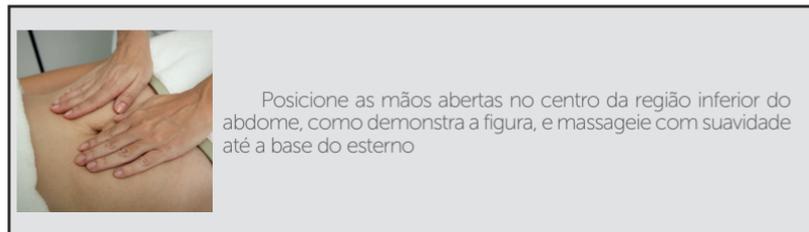
exercendo uma leve tração. Termine com deslizamentos.

### **Demonstração dos movimentos da massagem no abdome**

Receber massagem no abdome pode ajudar muito no alívio de sintomas de estresse que atingem os órgãos internos dessa região.

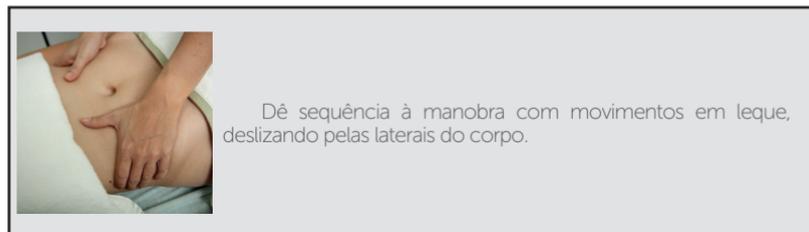
Espalhe um pouco de óleo no abdome e realize manobras de integração (deslizamentos).

Figura 2.18 | Deslizamentos com pressão suave



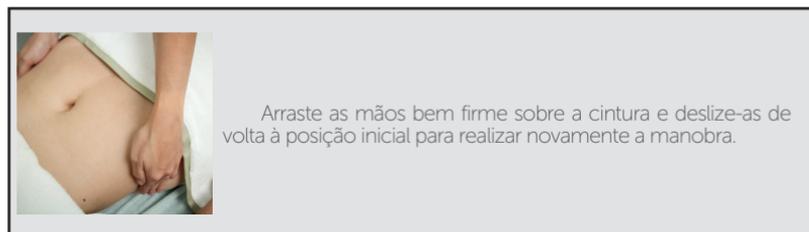
Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 2.19 | Movimentos em leque



Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 2.20 | Deslizamento nas laterais



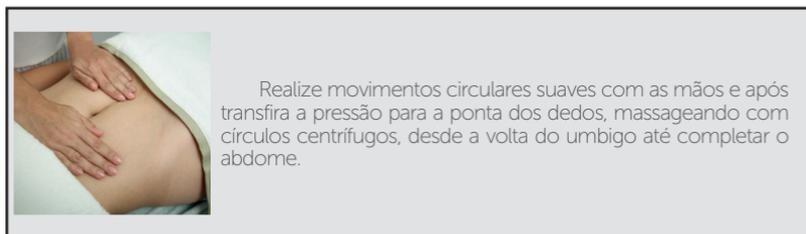
Fonte: arquivo pessoal da autora.

### **Movimentos circulares no abdome**

Os círculos no abdome servem para suavizar e relaxar o abdome. Essas manobras realizadas com um pouco mais de

pressão auxiliam no bom funcionamento dos intestinos e devem ser realizadas no sentido horário.

Figura 2.21 | Movimentos circulares no abdome



Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 2.22 | Círculos centrífugos



Fonte: Civita, V. (2003, p. 30).

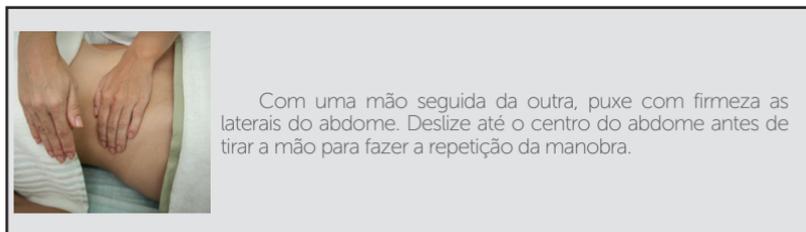


**Pesquise mais**

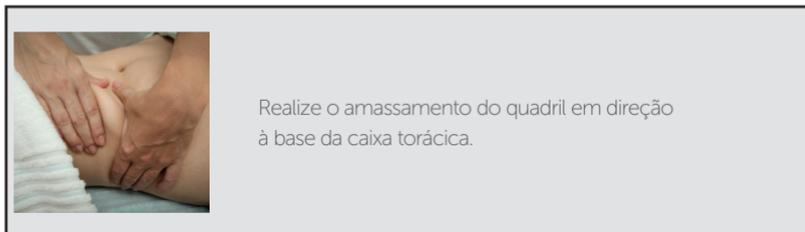
Assista ao vídeo de massagem modeladora no abdome que demonstra o uso de algumas manobras vistas neste material. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Z0ExSJ3LOOU>>. Acesso em: 17 abr. 2017.

## Relaxamento das laterais do abdome

Figura 2.23 | Relaxamento das laterais do abdome



Fonte: arquivo pessoal da autora.



Fonte: arquivo pessoal da autora.

Para que a finalização da massagem no abdome seja harmoniosa, repita movimentos circulares suaves e contínuos no abdome.



### Assimile

Para que a massagem tenha o resultado esperado, é importantíssimo que você saiba com que finalidade está executando as manobras. Lembre-se de sempre iniciar e finalizar com deslizamentos.

## Manobras na parte superior do tronco

Na parte superior do tronco, devemos evitar trabalhar os tecidos mamários. Iremos nos concentrar no ombro e região do osso esterno.

Posicione-se na cabeceira do cliente, coloque as mãos abertas com os dedos juntos e esticados no alto do peito (sobre o osso esterno) e realize movimentos de deslizamento em direção às axilas, desenvolvendo aumento gradativo de pressão.

Em seguida, pouxe as mãos sobre os ombros do cliente empurrando-os para baixo. Essa manobra visa ao alongamento dos músculos do pescoço.

## Manobras de relaxamento para o braço e antebraço

A tensão nos músculos dos braços é dada por uma série de razões nas quais a postura inadequada e movimentos repetitivos no trabalho se incluem.

A massagem nessa região é muito relaxante e traz alívio aos membros superiores, dando mais vitalidade. Usando as manobras sugeridas, você terá bons resultados, trabalhando primeiro de um lado e depois do outro.

Figura 2.25 | Alongamento da articulação do ombro



Posicione-se ao lado do cliente e segure em um dos braços, conforme a ilustração. Realize uma leve tração para baixo, para que haja um alongamento leve na articulação do ombro.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 2.26 | Deslizamento



Apoie o braço do cliente na maca, segure a mão dele para dar apoio e deslize sua mão para cima do braço, em direção ao ombro.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 2.27 | Deslizamento



Envolve o ombro com a mão e deslize-a ao redor da articulação.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 2.28 | Compressão



Com uma mão após a outra, massageie da mão até o cotovelo, comprimindo suavemente os músculos, conforme demonstra a figura.

Fonte: arquivo pessoal da autora.



## Exemplificando

Durante a massagem, você pode realizar movimentos de amassamento nos braços para potencializar o relaxamento.

## Equilíbrio e soltura das articulações

A técnica para soltura das articulações tem como objetivo dar mais flexibilidade e amplitude aos movimentos, descontrair as articulações e deve ser usada após o relaxamento dos músculos, portanto, ao final da massagem. Trabalhe sempre prestando atenção no alcance do alongamento do cliente. É importante essa interação para que não haja nenhum incômodo para quem está sendo massageado.

Figura 2.29 | Equilíbrio e soltura



Fonte: arquivo pessoal da autora.

Posicione-se conforme indica a Figura 2.28, segure os pés do cliente e exerça uma tração em sua direção por alguns instantes.



## Refleta

Você acha interessante perguntar ao cliente em que parte do corpo ele gostaria de receber massagem por mais tempo?

## Sem medo de errar

Os movimentos a serem executados no abdome serão os seguintes: **effleurage**, que são deslizamentos com pressão suave e média para aquecer a região, **preparação ou integração**, com movimentos de deslizamento para delimitar a região que será trabalhada, e **movimentos em leque, movimentos circulares**, para suavizar e relaxar o abdome e após, manobras com um pouco

mais de pressão com a ponta dos dedos para facilitar o trânsito intestinal.

Nos braços, deverão ser executados: **alongamento da articulação do ombro**, deslizamento, para aquecer a região, **amassamento**, manobra que ajuda os tecidos liberarem tensões e toxinas acumulados, e novamente, *effleurage*.

## Avançando na prática

### Massoterapia e o alívio de queixas nos braços

#### Descrição da situação-problema

Lídia, 40 anos, tem como atividade principal realizar faxinas domésticas em domicílio há anos. Nas horas vagas, realiza artesanato, pois tem um talento incrível para artes manuais, confeccionando suas peças com muito capricho e destreza. De um tempo para cá, Lídia começou a sentir dores tensionais em seus braços pela realização de muitas atividades repetitivas com eles. Além disso, começou a sentir também seu corpo pesado, pelo cansaço do trabalho. Lídia procura um centro de estética em busca de massoterapia para sua melhora. Como você ajudaria Lídia a melhorar?

#### Resolução da situação-problema

Sugeriria uma massagem corporal completa para que ela relaxasse, dando ênfase aos movimentos no braço. Realizaria alongamento da articulação do ombro, deslizamentos, compressão e amassamentos com a finalidade de aliviar a tensão do braço de Lídia.

## Faça valer a pena

1. Os \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_ servem para suavizar e \_\_\_\_\_ o abdome. Estas manobras realizadas com um pouco mais de pressão auxiliam no \_\_\_\_\_ dos \_\_\_\_\_ e devem ser realizadas no sentido horário.

Complete as lacunas com as palavras adequadas para dar sentido à afirmação.

- a) círculos / abdome / relaxar / bom funcionamento / intestinos.
- b) círculos / abdome / estimular / bom funcionamento / sigmoide.
- c) círculos / abdome / estimular / bom funcionamento / jejuno e íleo.
- d) pinçamentos / abdome / relaxar / mal funcionamento / intestinos.
- e) amassamentos / abdome / aquecer / mal funcionamento / intestinos.

2. Observe a figura que segue e, analisando-a, nomeie o movimento:



Fonte: arquivo pessoal da autora.

- a) Percussão.
- b) Deslizamento.
- c) Amassamento.
- d) Torcedura.
- e) Fricção.

**3.** Observe a figura que segue e, analisando-a, nomeie o movimento:



Fonte: arquivo pessoal da autora.

- a) Deslizamento.
- b) Movimentos de círculos no abdome.
- c) Torcedura.
- d) Amassamento.
- e) Fricção.

## Seção 2.3

### Técnica de massagem nas mãos

#### Diálogo aberto

Natália está mais animada com a organização e melhor desenvoltura na monitoria, mas ainda sente a necessidade de buscar conhecimentos para ter domínio das técnicas, especialmente agora que precisará realizar as técnicas de massagem nas mãos de Alessandra. Quais movimentos Natália deverá escolher para promover relaxamento e bem-estar em Alessandra?

#### Não pode faltar

##### As mãos em foco

Agora que você já conheceu as manobras e movimentos aplicados em decúbito dorsal, vamos conhecer as manobras e movimentos realizados nas mãos. Veremos também como realizar uma automassagem rápida e revigorante!

As manobras de massagem na mão têm como principal objetivo eliminar a tensão dos tendões, músculos e ossos. Elas também darão estímulo a muitas terminações nervosas sensoriais da mão. A massagem nas mãos pode aliviar o cansaço de atividades realizadas diariamente. É tão relaxante que pode ser realizada sozinha ou como parte da massagem corporal completa.

Quando realizada como parte da massagem completa, o cliente ficará posicionado em decúbito dorsal e, quando for realizada sozinha, o cliente poderá estar deitado ou sentado.

##### Sequência de massagem na mão e demonstração dos movimentos da massagem nas mãos

Realize as manobras de um lado e depois do outro. Apoie o antebraço do cliente para que fique confortável e utilize pouco óleo para que os movimentos sejam firmes e as mãos não fiquem escorregadias.

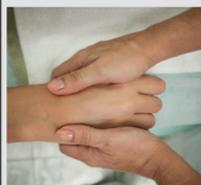
Figura 2.30 | Integração



Inicie segurando por alguns segundos a mão do cliente entre as suas mãos para que o calor de suas palmas desfaçam as tensões.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 2.31 | Alongamento das mãos



Segure a mão do cliente conforme ilustração e arraste os tenares e polegares com firmeza para fora, na direção das bordas da mão em movimento de alongamento.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 2.32 | Deslizamentos



Apoie a mão do cliente e realize deslizamentos firmes com o polegar entre cada tendão e osso no dorso da mão.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 2.33 | Movimentos circulares no pulso



Posicione os dedos abaixo do pulso e realize movimentos circulares alternados com os polegares para aliviar a tensão dos ligamentos e articulação do pulso.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 2.34 | Alongamento dos dedos



Relaxe todos os dedos realizando movimentos circulares suaves usando o polegar e, após ter realizado a manobra em todos os dedos, puxe firme cada dedo em direção à ponta.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 2.35 | Deslizamentos curtos e alternados



Use seus polegares para realizar deslizamentos curtos alternados na palma da mão, com o objetivo de alongar e aliviar a tensão muscular.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 2.36 | Movimentos circulares no pulso



Realize movimentos circulares com os polegares na parte interna do pulso.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

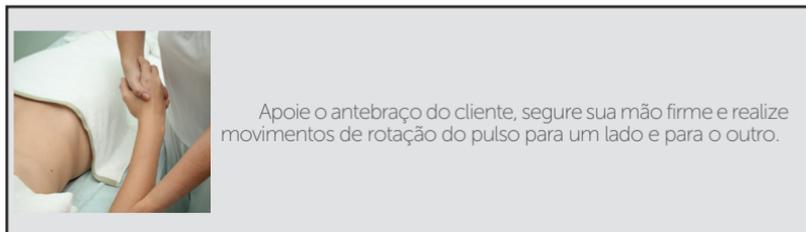
Figura 2.37 | Movimentos circulares na palma das mãos



Apoie a mão do cliente com uma de suas mãos e, com a outra, realize movimentos circulares com uma pressão maior. Trabalhe um ponto por vez, e dê atenção especial à região da base do polegar.

Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 2.38 | Rotação do pulso



Fonte: arquivo pessoal da autora.



### Exemplificando

#### Dica para encerrar uma massagem corporal

Posicione-se na cabeceira do cliente e pouse suas mãos suavemente sobre a lateral da face do cliente por alguns segundos. Em seguida, cubra todo o corpo do cliente com um lençol ou coberta e permita que ele relaxe completamente por alguns minutos em silêncio absoluto. Quando ele estiver pronto, ajude-o a se levantar.



### Refleta

Se você fosse realizar a massagem apenas nas mãos, como prepararia o ambiente para que o procedimento fosse agradável e reconfortante ao cliente?

#### Programa de automassagem

A automassagem é muito eficiente para aliviar as tensões provocadas pelas atividades do cotidiano. Ela o ajudará tanto física como mentalmente, quando você estiver cansado. Ajuda também a ganharmos autoconfiança para aplicarmos a massagem em um cliente, pois tomamos consciência corporal, experimentando nosso próprio toque.

Escolha um ambiente tranquilo e procure iniciar inspirando e expirando lentamente.

Você pode realizar o programa de automassagem antes de iniciar seu dia de trabalho ou também entre uma massagem e outra para se sentir revigorado.

Essa massagem pode ser realizada por qualquer pessoa, e podemos ensiná-la ao nosso cliente, para que ele também desfrute dos benefícios do programa nos momentos em que achar necessário.

A sequência sugerida pode ter cada manobra repetida por cinco vezes.

Como sugestão para potencializar os efeitos benéficos da automassagem, podemos lançar mão da aromaterapia, realizando a aromatização do ambiente através do uso de óleos essenciais.

– Inicie pela região dos **olhos**: com o indicador na região interna e o polegar na região inferior dos olhos, deslize contornando a região até a têmpora.

– **Testa**: com a ponta dos dedos, faça uma pressão em toda a testa.

– **Ombros**: com a mão direita, aperte o ombro esquerdo, segurando o máximo de tecido que conseguir. Faça isso com a outra mão no ombro oposto.

Figura 2.39 | Amassamento



Fonte: Felice (2005, p. 19).

– **Costas**: com as mãos fechadas, faça círculos da coluna até a região lombar.

Figura 2.40 | Movimentos circulares



Fonte: Felice (2005, p. 19).

– **Pescoço**: entrelace as mãos atrás da cabeça, levando o queixo em direção ao tórax.

Figura 2.41 | Alongamento do pescoço



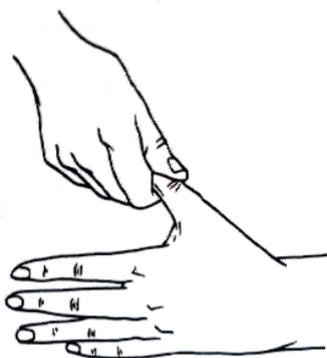
Fonte: Felice (2005, p. 18).

– **Panturrilha**: aperte e solte os músculos da panturrilha alternadamente, como se estivesse amassando.

– **Pés**: coloque o pé esquerdo sobre a coxa da perna direita e massageie-o ritmicamente. Pressione o centro da planta do pé com o polegar. Feche as mãos e realize movimentos circulares por todo o pé com o nó dos dedos.

– **Mãos**: com delicadeza, alongue cada um dos dedos da base até a ponta.

Figura 2.42 | Alongamento dos dedos



Fonte: Felice (2005, p. 22).

Realize também círculos na palma da mão e dê ênfase ao músculo da base do polegar.



### Pesquise mais

Assista ao vídeo que demonstra a realização de automassagem para alívio de tensões no pescoço. Disponível em:

<<https://www.youtube.com/watch?v=iOarKbnox8>>. Acesso em: 17 abr. 2017

## Diferença entre massagem e drenagem linfática

Na massagem, a pressão irá variar segundo a técnica e os objetivos a serem alcançados são: relaxamento muscular; eliminação de catabólitos; diminuição da fadiga muscular; melhora da circulação; estímulo da produção de colágeno e elastina; ação analgésica e sedativa; alongamento da musculatura; melhora do retorno do fluxo linfático; estimulação do peristaltismo; produção de benefícios emocionais; melhora do sistema imunológico; equilíbrio do sistema nervoso autônomo. Já a drenagem linfática tem como objetivo atuar sobre os **vasos linfáticos**, ativando seu automatismo para melhor eliminação do líquido intersticial excedente.

A velocidade na massagem é maior do que na drenagem, assim como a pressão na massagem atinge maior intensidade quando comparada à drenagem linfática.



### Assimile

A drenagem linfática é uma massagem monótona e direcionada para os gânglios linfáticos e o ritmo das manobras é bastante lento, tendo como objetivo principal a eliminação do líquido intersticial excedente.

## Sem medo de errar

Agora que você conheceu as manobras e movimentos utilizados na massagem das mãos, na seção *Não pode faltar*, vamos auxiliar a Natália a selecionar os movimentos que deve utilizar para proporcionar o relaxamento de Alessandra.

Ela realizará movimentos de integração, alongamentos, deslizamentos, movimentos circulares nas mãos, movimentos

circulares no pulso, alongamento dos dedos, deslizamentos curtos e alternados na palma das mãos, movimentos circulares nas mãos e rotação do pulso.

## Avançando na prática

### Programa de automassagem

#### Descrição da situação-problema

Felipe, um jovem tecnólogo em estética que trabalha durante todo o dia realizando massagens no SPA de um hotel-fazenda, chega ao final do seu dia exausto, devido ao grande esforço que realiza para a prática de sua atividade. O que Felipe poderia fazer para melhorar sua própria tensão?

#### Resolução da situação-problema

Poderia seguir com um programa de automassagem, aliviando pontos como: olhos, testa, ombros, costas, pescoço, panturrilha, pés e mãos.

## Faça valer a pena

1. A automassagem é muito eficiente para aliviar as tensões. Em que momento é sugerido dispor dessa técnica?

- a) Apenas antes de iniciar seu dia de trabalho.
- b) Apenas entre uma massagem e outra para se sentir revigorado.
- c) Antes de iniciar seu dia de trabalho ou também entre uma massagem e outra para se sentir revigorado.
- d) Obrigatoriamente, cinco vezes no dia.
- e) Apenas no final do expediente.

2. Analisando a figura que segue, nomeie o movimento:



Fonte: Felice (2005, p. 22).

- a) Deslizamentos.
- b) Torcedura.
- c) Movimentos circulares.
- d) Alongamento dos dedos.
- e) Fricção.

**3.** Qual a grande diferença entre massagem e drenagem linfática?

- a) Velocidade e pressão.
- b) Movimentos e pressão.
- c) Velocidade e movimentos.
- d) Pressão e deslizamentos.
- e) Deslizamentos e velocidade.

# Referências

CIVITA, V. **Massagem e relaxamento**. São Paulo: Nova Cultural, 2003.

FELICE, W. **Massagem relaxante**. São Paulo: Melhoramentos, 2006.

LACROIX, N.; et al. **Guia completo de massagem corporal**. Tradução de Soraya Borges de Freitas. São Paulo: Madras, 2014.

MUMFORD, S. **A bíblia da massagem**. Tradução de Gilson César Cardoso de Sousa. São Paulo: Pensamento Cultrix, 2015

WILSON, S. **Massagem em 5 minutos**. Tradução de Sueli Coelho. Barueri: Manole, 2008

# Técnicas de drenagem linfática manual-I

### Convite ao estudo

Olá aluno! Seja bem-vindo à Unidade 3 de estudos deste livro didático.

Os conteúdos abordados nesta Unidade de Ensino permitirão a você, aluno, conhecer um pouco sobre a história da drenagem linfática, como ela começou e como é usada em dias atuais, aprender os conceitos e efeitos desse tipo de massagem sobre nosso organismo, saber quais são os componentes do sistema linfático e como aplicar a drenagem linfática. Além disso, verá também quais são as indicações e contraindicações dessa técnica para o bem-estar do cliente.

O propósito geral desta unidade é fazer com que você, aluno, se interesse e queira cada vez mais conhecer e desenvolver as técnicas de massagem corporal para diversas finalidades.

Para auxiliar no desenvolvimento das competências indicadas e atender aos objetivos específicos apresentamos a história da drenagem linfática, suas indicações, benefícios e efeitos. Após isso, será apresentada uma situação hipotética que visa aproximar os conteúdos teóricos à prática.

Catarina, uma jovem sonhadora que trabalha como recepcionista em uma clínica de estética começou a observar a felicidade e a frequência cada vez mais assídua das pessoas que compunham aquela clientela. Sempre via as pessoas entrarem se queixando de algum incômodo relacionado à parte estética e, às vezes, até sobre o cansaço do dia a dia. Depois de passarem por suas sessões, saíam aliviadas e animadas.

Catarina, que havia terminado o ensino médio, resolveu ingressar na área da estética, pois gostaria de fazer parte daquela equipe de profissionais que também realizava o trabalho com muito apreço. Ingressou em um curso de tecnólogo em estética e cosmética e pegou o material de uma das profissionais da clínica para consultar e ver se realmente se identificava com os conteúdos propostos pelo curso. Ao chegar à disciplina de *Técnicas de Massagem Corporal*, se encantou, pois viu ali a possibilidade de atuar rapidamente para o bem-estar do próximo. Com o passar do tempo ela avançava pelos semestres como se o tempo voasse. Tornou-se uma aluna muito dedicada e candidatou-se para estagiar nessa mesma clínica onde trabalha. Para isso, sua chefe solicitou que elaborasse um material descrevendo os principais tópicos relacionados à massagem de drenagem linfática: *Introdução à drenagem linfática, Conhecendo o sistema linfático e Técnica de drenagem linfática corporal*.

Catarina logo se lembrou do material que havia emprestado da sua colega quando estava iniciando o curso e resolveu retomá-lo para o seu auxílio na realização do trabalho. Este tem por finalidade verificar conhecimentos específicos teórico-práticos de atuação do tecnólogo em estética e cosmética e traçar o perfil profissional referente ao tipo de atuação que será realizado no estágio. Então vamos começar os estudos?

# Seção 3.1

## Introdução à drenagem linfática

### Diálogo aberto

Antecedendo a entrega do material que abordará os tópicos sobre drenagem linfática corporal, Catarina tomou a liberdade de conversar com os clientes ao final de suas sessões para que pudesse compreender mais a fundo sobre o trabalho que era realizado com eles. Após essa conversa, iniciou a descrição do seu trabalho destacando pontos importantes que merecem ser revistos em detalhes.

Realizará a apresentação de um seminário para sua chefe com o objetivo principal de demonstrar sua capacidade para resolver a seguinte situação: Isis, uma jovem de 27 anos, grávida de cinco meses, procura um centro estético com recomendação médica para realizar drenagem linfática manual, pois, devido à gestação, está observando um aumento de retenção hídrica, causando-lhe desconforto principalmente nas pernas e pés.

Caso você fosse a Catarina, como explicaria as indicações e efeitos da drenagem linfática corporal para promover o bem-estar de Isis?

### Não pode faltar

#### Histórico da drenagem linfática

Em 1936, o dinamarquês Emil **Vodder** e sua esposa Estrid Vodder realizaram o desenvolvimento do estudo e a prática da drenagem linfática em Cannes na Riviera Francesa. Eles observaram que vários pacientes com estados gripais crônicos e sinusites crônicas tinham como sinal um aumento dos linfonodos na região cervical. Após terem feito essa observação, decidiram realizar um estímulo suave por meio de massagem nos linfonodos cervicais e verificaram melhora do quadro desses pacientes. Feito isto, sistematizaram a técnica de Drenagem Linfática Manual (DLM), organizando um método com alguns movimentos orientados pelo sentido de drenagem.

Na década de 1960, **Dr. Foldi**, na Alemanha, estudou as vias linfáticas da cabeça e suas relações com o líquido cefalorraquidiano. Ele desenvolveu, juntamente com seus colaboradores, a terapia complexa descongostiva, que associava o uso de bandagens compressivas e exercícios linfocinéticos (exercícios específicos para prevenir e tratar disfunções no sistema linfático) à drenagem linfática manual, principalmente no tratamento clínico do linfedema (acúmulo anormal de linfa nos tecidos).

Em 1977, na Bélgica, o **Dr. Leduc** adaptou o método de Foldi e do Dr. Vodder, e demonstrou o efeito de aceleração do fluxo linfático mediante à realização da drenagem linfática manual.

Em 1978, no Congresso Internacional da Associação para Drenagem Linfática Manual, na Áustria, comprovou-se a eficácia da drenagem linfática manual em pacientes pós-mastectomizadas.

Na atualidade, a técnica de drenagem linfática manual é usada por todo o mundo e é empregada em diversos serviços de saúde para o tratamento de inúmeras patologias.

No final dos anos 1990, surgiu no Brasil a técnica de Godoy, que segue os princípios do método Vodder, ao qual nos fundamentaremos para o desenvolvimento desse material.

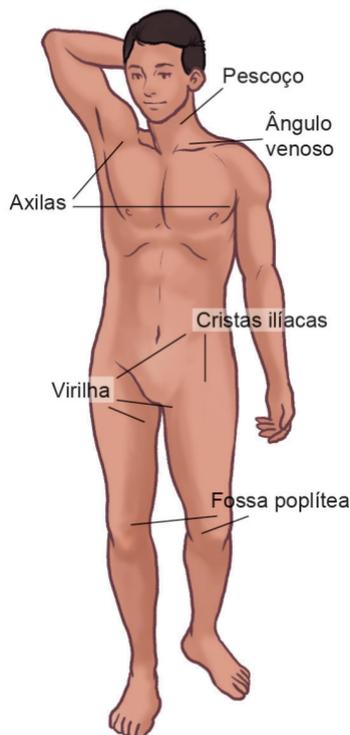
## **Conceitos e efeitos da drenagem linfática**

A drenagem linfática manual deve ser realizada usando toques suaves e superficiais que conduzam a linfa. Nessa técnica o ideal é evitar deslizamentos, realizando um trabalho correto e com precisão. É consenso entre estudiosos e profissionais especializados que, ao começar os movimentos de drenagem linfática manual, deverá ocorrer o desbloqueio de cadeias de linfonodos que estão presentes nos trajetos das vias linfáticas que serão trabalhadas.

Quando usamos o método Vodder, essas manobras são realizadas no início das regiões proximais para as distais, ou seja, da região supraclavicular (ângulo venoso), axilares, olecraniana, ducto torácico, inguinais e poplíteas, que compõem as principais cadeias.

O objetivo da drenagem linfática é criar diferenciais de pressão para promover o deslocamento da linfa e do fluido intersticial.

Figura 3.1 | Gânglios linfáticos



Fonte: Gusmão (2010, p. 23).

Alguns dos efeitos fisiológicos interessantes para nós são: aumento do fluxo da linfa para dentro dos capilares linfáticos; da velocidade do transporte da linfa; da quantidade de linfa filtrada pelos linfonodos; da diurese; bombeamento causado por compressão externa dos linfáticos; melhora das imunorreações celulares e diminuição de aderências em cicatrizes.



**Refleta**

Você já pensou que a drenagem linfática pode ser uma grande aliada para as mulheres? A massagem terapêutica atua na prevenção de celulite e ajuda a limpar toxinas que formam os nódulos de gordura. Isso elimina o inchaço do corpo e aumenta a oxigenação da pele em um curto prazo. Muito bom, não é?

## Indicações da drenagem linfática

- Circulação de retorno comprometida.
- Tecido edemaciado em geral.
- Melhora da cicatrização.
- Menopausa.
- Cansaço nos membros inferiores.
- Lipodistrofia ginoide ("celulite").
- Linfoedema.
- Dores musculares.
- Relaxamento.
- Hematomas.
- Tensão pré-menstrual.

Em alguns casos, faz-se necessária a autorização médica como nos casos de gestação, varizes sem complicações e pré e pós-cirurgia plástica.



### Assimile

A indicação da drenagem linfática é muito ampla, podendo ajudar tanto na melhora de problemas estéticos, quanto em algumas complicações relacionadas à saúde, neste caso, com prescrição médica.

## Contraindicações da drenagem linfática

- Insuficiência cardíaca.
- Insuficiência renal crônica.
- Hipertensão arterial de difícil controle.
- Hipotensão arterial importante.
- Resposta inflamatória crônica.
- Câncer.

- Flebites.
- Trombose venosa ou tromblofobites.
- Problemas relacionados à tireoide.
- Processos virais.
- Febre.
- Pele lesionada ou afecções cutâneas.

Vale usar o bom senso, em caso de dúvida ou insegurança para realizar a técnica, encaminhe o cliente ao médico e solicite autorização.



### Assimile

**MUITA ATENÇÃO:** vale salientar que em casos de trombose venosa a drenagem linfática pode colocar a vida da pessoa em risco, pois pode fazer com que os coágulos existentes se desloquem pelo organismo, e, caso esses coágulos alcancem o pulmão, a pessoa pode ter uma embolia pulmonar que é potencialmente fatal.



### Exemplificando

A drenagem linfática manual é muito indicada para gestantes, pois o alívio causado por essa massagem é muito grande, já que além de ajudar que a futura mamãe desinche, também é agradável por promover o seu relaxamento.

## Componentes do sistema linfático

Figura 3.2 | Sistema linfático



Figura 3.3 | Gânglios linfáticos



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/br/foto/o-corpo-nu-feminino-com-sistema-linf%C3%A1tico-sobrepostos-anatomia-imagem-gm178713904-24482246>>. Acesso em: 14 ago. 2017.

O sistema linfático é um sistema paralelo ao sistema venoso, mas, contudo, existe uma grande diferença entre eles. O sistema venoso é fechado e o linfático é um sistema de pequenos canais abertos ao interstício para realizar a drenagem, sua função específica. A circulação linfática está ligada à circulação sanguínea e aos líquidos presentes nos tecidos, que são absorvidos e transportados pelos capilares linfáticos e por meio de vasos maiores desembocam no sistema venoso pelo coletor principal.

As estruturas que compõem o sistema linfático são:

**Capilares linfáticos:** são uma rede de estruturas que caminham próximo aos capilares sanguíneos, sendo mais permeáveis, portanto, com a capacidade de absorção maior que a dos capilares venosos, permitindo a absorção de moléculas grandes (como algumas proteínas e minerais).

**Vasos linfáticos (pré-coletores):** do encontro dos capilares linfáticos formam-se os vasos linfáticos (pré-coletores), possuem motilidade própria devido à presença de válvulas, que fazem com que a linfa caminhe em um fluxo unidirecional, ou seja, caminhe em direção à corrente sanguínea e não retorne.

**Coletores:** são a continuação dos pré-coletores, com maior calibre, possuem válvulas que conduzem a linfa no sentido centrípeto.

Existem vasos linfáticos superficiais e profundos. Apenas conseguimos acessar a rede superficial que engloba 80% da linfa que circula nos vasos, sendo impossível manobras que tenham influência direta sobre os vasos profundos sem afetar os superficiais.

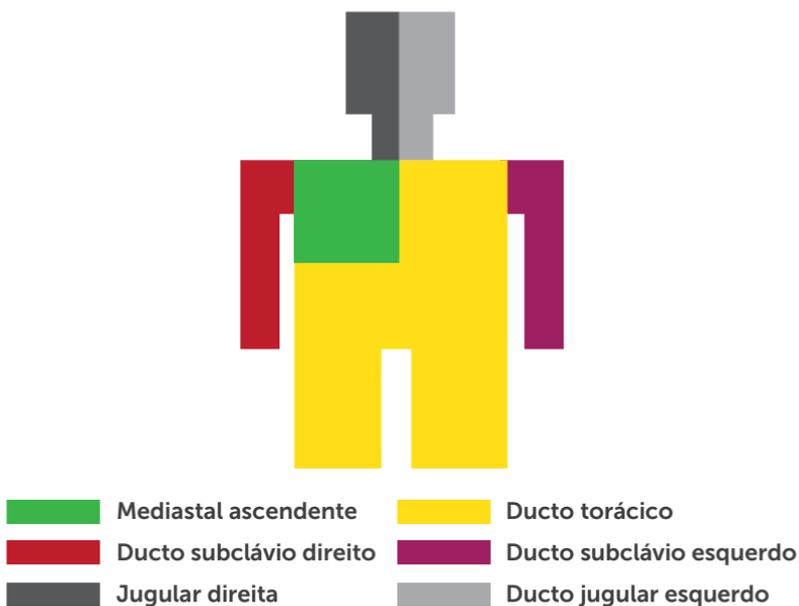
**Troncos linfáticos ou ductos linfáticos:** são constituídos pela união dos vasos linfáticos. O maior de todos eles é o tronco torácico que sobe da altura do umbigo, próximo à coluna vertebral pela parte anterior, indo até o pescoço, onde recebe a linfa do ducto torácico esquerdo antes de desembocar na veia jugular esquerda. Direciona a linfa dos membros inferiores, do abdome e da metade esquerda do tórax.

O segundo é o ducto esquerdo que é formado pela união

dos troncos subclávio esquerdo (linfa do braço esquerdo) com o tronco jugular esquerdo (linfa da metade esquerda da cabeça). Este penetra no ducto torácico.

O terceiro é o ducto direito, formado pela união dos três troncos. O mediastinal ascendente (linfa do tórax direito), o tronco jugular direito (linfa da metade direita da cabeça) e tronco subclávio direito (linfa do braço direito). Desemboca na corrente sanguínea por meio da veia jugular direita.

Figura 3.4 | Troncos linfáticos



Fonte: Gusmão (2010, p. 22).

**Linfonodos ou gânglios linfáticos:** são estruturas que estão situadas no trajeto dos vasos linfáticos e são responsáveis pela filtração da linfa. No interior dos gânglios linfáticos ocorrem reações imunológicas, pois ali se alojam os linfócitos, capazes de combater infecções. Eles são depuradores muito eficientes capazes de absorver e destruir elementos vindos da circulação linfática. Os principais estão nas axilas, regiões inguinais, pescoço e região poplíteia.

**Linfa:** é composta da parte líquida do espaço intersticial. É um líquido incolor e viscoso, sendo que sua composição é parecida com a do plasma sanguíneo. A linfa é um tecido imunológico circulante, possuindo

células de defesa como linfócitos e macrófagos, por exemplo, que são capazes de eliminar bactérias ou um agente estranho que possa invadir o tecido.

### Aplicação da drenagem linfática

Para a aplicação da drenagem valem dois princípios básicos:

**Evacuação:** manobra de compressão e descompressão das cadeias linfáticas.

**Captação:** é realizada por meio de manobras que dão impulso à linfa, feitas com a pressão digital dos dedos e das mãos em direção às cadeias linfáticas.



#### Pesquise mais

Assista ao vídeo de drenagem linfática corporal em que as manobras de evacuação e captação são demonstradas. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ejMBaN8EzMA>>. Acesso em: 14 ago. 2017.

### Execução das manobras

A sugestão é realizar as manobras de cinco a sete vezes em cada região.

#### Ritmo

É fundamental que as manobras sejam lentas, leves e rítmicas.

#### Pressão

O princípio básico é que as manobras não provoquem dor, nem hiperemia e tão pouco hematomas.

Manipulações dolorosas estão incorretas.

Nas seções seguintes veremos como executar as manobras passo a passo por região para maior clareza e entendimento.

## Sem medo de errar

Relembrando a situação apresentada no *Diálogo aberto*: Catarina, realizará a apresentação de um seminário à sua chefe com o objetivo principal de demonstrar sua capacidade para resolver a seguinte situação: Isis, uma jovem de 27 anos, grávida de cinco

meses, procura um centro estético com recomendação médica para realizar drenagem linfática manual, pois, devido à gestação, está observando um aumento de retenção hídrica, causando-lhe desconforto principalmente nas pernas e pés.

Caso você fosse a Catarina, como explicaria as indicações e efeitos da drenagem linfática corporal para promover o bem-estar de Isis?

A retenção de líquidos que está ocorrendo com ela faz parte do processo natural da gravidez em algumas gestantes, pois na gestação ocorrem alterações hormonais que predis põem algumas mulheres a essas condições.

A drenagem linfática tem um papel muito importante para o alívio dessa retenção hídrica, pois aumenta o fluxo da linfa para dentro dos capilares linfáticos e aumenta a velocidade do transporte da linfa, melhora a diurese, portanto, favorece a eliminação de líquidos excedentes. A drenagem linfática manual também é uma massagem agradável, pois é realizada usando toques suaves e superficiais para a condução da linfa.

## Avançando na prática

### Varizes

#### Descrição da situação-problema

Dona Edna, uma senhora de 73 anos, apresenta muitas varizes em suas pernas. Passando por consulta com um médico vascular, foi aconselhada a realizar uma cirurgia para resolver seu problema. Dona Edna, sente um peso nas pernas que a incomoda muito, decidindo, portanto, realizar a cirurgia o mais rápido possível, pois é uma pessoa muito ativa.

Após realizar a cirurgia, o médico solicitou depois da retirada dos pontos que ela se submetesse às sessões de drenagem linfática manual. Quando Dona Edna chegou ao centro de estética com tal indicação, solicitou à profissional que a recebeu uma explicação melhor sobre como a drenagem poderia ajudá-la. Você saberia ajudar a tecnóloga que a atendeu a responder a indagação?

#### Resolução da situação-problema

O objetivo da drenagem linfática é criar diferenciais de pressão

para promover o deslocamento da linfa e do fluido intersticial, visando à sua recolocação na corrente sanguínea. E, por essa razão, ela sentiria uma melhora muito grande no inchaço e também no edema.

## Faça valer a pena

**1.** O sistema linfático é um sistema paralelo ao sistema venoso, mas existe uma grande diferença entre eles. Analise a afirmativa e responda: que diferença é essa?

Assinale a alternativa correta:

- a) A diferença é baseada apenas no calibre dos vasos.
- b) A diferença existente entre esses dois sistemas é irrelevante, fazendo com que eles tenham a mesma função.
- c) O sistema linfático é fechado e o venoso é constituído de pequenos canais abertos ao interstício para realizar a drenagem.
- d) O sistema venoso é fechado e o linfático é um sistema de pequenos canais abertos ao interstício para realizar a drenagem.
- e) Ao analisar o texto base, conclui-se que não existe nenhuma diferença entre eles.

**2.** A drenagem linfática manual deve ser realizada usando toques suaves e superficiais que conduzam a linfa. Quais são algumas de suas indicações?

Assinale a alternativa correta:

- a) Circulação de retorno comprometida; tecido edemaciado e cicatrização.
- b) Insuficiência cardíaca; insuficiência renal crônica e hipertensão arterial de difícil controle.
- c) Câncer; flebites e problemas relacionados à tireoide.
- d) Processos virais; febre; pele lesionada ou afecções cutâneas.
- e) Febre; gestação e afecções cutâneas.

**3.** Das alternativas a seguir, uma é composta apenas por algumas das estruturas que compõem o sistema linfático. Qual é a alternativa?

Assinale a alternativa correta:

- a) Artérias, linfonodos e vasos linfáticos.
- b) Veias, capilares e artérias.
- c) Capilares linfáticos, vasos linfáticos e linfonodos.
- d) Capilares, veias e gânglios linfáticos.
- e) Artérias, veias e gânglios linfáticos.

## Seção 3.2

### Conhecendo o sistema linfático

#### Diálogo aberto

Agora que Catarina já elaborou o material para o seminário sobre as indicações e efeitos da drenagem linfática e os apresentou à sua chefe, ela deverá explicar como esclareceria a sua cliente sobre o funcionamento do sistema linfático. Você saberia orientá-la para essa resposta?

#### Não pode faltar

##### Técnica de drenagem linfática método Vodder

A drenagem linfática manual é um método original e muito diferente da massagem tradicional, composta de manobras realizadas com precisão e monotonia em direções específicas, com pressão suave e velocidade lenta.

As manobras deverão ser realizadas por meio da compressão e descompressão das cadeias linfáticas (evacuação) e movimentos que conduzam a linfa por meio das pressões digitais e das mãos em direção aos gânglios linfáticos.

Na execução das manobras, devemos prestar atenção para que não ocorra deslizamentos, pois o objetivo não é atingir os músculos e sim o sistema linfático, é importante que nossa mão não perca o contato com a região que esteja sendo massageada, e também devemos nos manter atentos à pressão que deverá ser sempre suave.

É adequado drenar as regiões proximais antes das distais para assegurar o livre escoamento da linfa, tendo como referência o ângulo venoso e o local onde a linfa desemboca na corrente sanguínea venosa.

Para ficar mais fácil a compreensão, citaremos um exemplo:

Quando formos executar a drenagem no membro superior, a seqüência a ser seguida é a seguinte: braço → antebraço → punho → mãos → dedos.

Relembrando, como vimos na seção anterior, o método Vodder melhora a capacidade dos capilares linfáticos, aumenta a velocidade da linfa e a sua filtração. Essa massagem influi diretamente sobre o sistema nervoso vegetativo. Há uma melhora significativa na nutrição das células e oxigenação dos tecidos. Também desintoxica os tecidos intersticiais e a musculatura esquelética, provocando um aumento da diurese.



## Assimile

Lembre-se sempre: é de suma importância para a realização da drenagem linfática manual manter o ritmo, a pressão suave e o trajeto adequado, ou seja, sempre conduzindo a linfa para a cadeia ganglionar correspondente à região que está sendo drenada.

### Sistema linfático

Recordemos apenas os nomes das estruturas que compõem o sistema linfático para que, posteriormente, possamos falar um pouco sobre sua fisiologia e doenças que o acometem.

Entre as estruturas, temos: capilares linfáticos, troncos linfáticos ou ductos linfáticos, linfonodos ou gânglios linfáticos e linfa.

### Fisiologia do sistema linfático

Na atualidade, apesar dos avanços da ciência em relação à pesquisa, não se pode definir claramente a hidrodinâmica do sistema linfático da mesma maneira que se tem conhecimento do sistema vascular sanguíneo. As características e composição da linfa podem ser diferentes em cada região do corpo.

A linfa assemelha-se ao plasma sanguíneo, diferenciando-se apenas por não apresentar células sanguíneas, sendo constituído principalmente por água, eletrólitos e quantidades variáveis de proteínas plasmáticas que escapam do sangue por meio dos capilares sanguíneos.

Os sistemas funcionais e estruturais do sistema vascular sanguíneo são conhecidos em sua plenitude, já no sistema linfático ainda não.

A circulação linfática é produzida por meio de contrações do sistema muscular ou de pulsações de artérias próximas aos vasos linfáticos.

A rede linfática, além de controlar o volume anormal de líquidos por meio da drenagem, tem uma função importantíssima que é a produção

dos linfócitos. Os linfócitos são originados dos linfonodos, do baço e da medula óssea. Uma grande parte dos linfócitos entra na corrente sanguínea pelos ductos torácico e linfático direito. Os linfócitos são células fundamentais para o sistema imunológico do organismo.

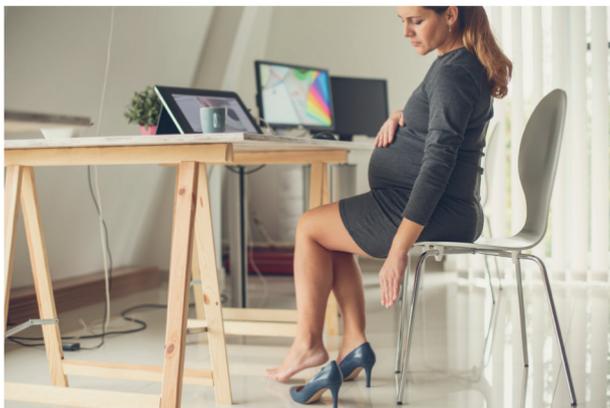
## Doenças do sistema linfático

Em determinados casos, como quando acontece uma agressão ao tecido, este produzirá uma resposta inflamatória, que levará a um aumento de fluido filtrado pelos capilares arteriais para o interstício. Esse acúmulo de líquido é denominado exsudato inflamatório. No exsudato observa-se uma concentração de proteínas muito aumentada, havendo aumento de leucócitos na região que apresenta o problema.

## Exemplos de problemas que ocorrem no sistema linfático

**Edema (inchaço):** acúmulo anormal de líquido no espaço intersticial ou nas cavidades do corpo, por diminuição da drenagem linfática.

Figura 3.5 | Edema



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/br/foto/pregnant-woman-taking-off-her-shoes-gm616265830-107161533>>. Acesso em: 14 ago. 2017.

**Linfedema ou linfoedema:** o sistema linfático costuma drenar de dois a três litros de linfa por dia, apresentando uma capacidade determinada de filtração diária, e, quando acontece alguma deficiência ou obstáculo dos coletores ou linfonodos, ocorre um processo patológico chamado linfedema. Observa-se maior prevalência do linfedema adquirido, como quando ocorre no pós-operatório de uma grande cirurgia onde possa ter ocorrido uma grande lesão ou mesmo extirpação de linfonodos e vasos linfáticos.

Figura 3.6 | Linfedema



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/br/foto/perna-de-doentes-paciente-que-sofre-de-edema-gm517135148-89352287>>. Acesso em: 14 ago. 2017.

### Fibro edema geloide subcutâneo

O fibro edema geloide subcutâneo, “celulite” como é conhecida popularmente, é um dos problemas estéticos caracterizado por uma desordem na unidade microcirculatória, unidade da matriz intersticial e unidade adiposa do nosso organismo, ou seja, ocorre no tecido conectivo cutâneo e subcutâneo (derme e hipoderme). Tem origem multifatorial e provoca manifestações visíveis e palpáveis como: pele com aspecto de casca de laranja, sensação de peso e dores espontâneas em um estágio mais avançado.

De acordo com Guirro (1996), histologicamente afirma-se que o fibro edema geloide é uma infiltração edematosa do tecido conjuntivo subcutâneo, sem origem inflamatória, seguida de polimerização da substância fundamental que, infiltrando-se nas tramas, produz uma reação fibrótica consecutiva.

O fibro edema geloide possui quatro distintos estágios: congestão, infiltração, fibrose e esclerose.

Figura 3.7 | Fibro edema gelóide subcutâneo



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/br/foto/feminino-quadris-gordura-gm488561089-38693448>>. Acesso em: 14 ago. 2017.



Você sabia que pessoas que fazem uso de medicamentos da classe dos **corticoides** e **anticoncepcionais** podem apresentar aumento de peso corporal devido à retenção de líquidos?

E não são apenas essas classes de medicamentos que causam aumento de peso corporal por retenção de líquidos.

### **A importância da drenagem linfática manual em intervenções cirúrgicas**

A cirurgia plástica estética tem sido muito usada na atualidade para melhora da autoestima.

Esses procedimentos estéticos valorizaram muito a drenagem linfática, pois são indicadas sessões no pré e pós-operatório para que acelere o processo da recuperação do paciente.

A drenagem linfática manual faz com que se torne viável o processo da reestruturação e com que a recuperação do tecido traumatizado seja muito mais rápida.

### **Anamnese do cliente na massagem corporal**

A palavra anamnese, que vem do grego e significa: “*ana*”, trazer de novo, e “*mnesis*”, memória, é uma entrevista que o profissional de saúde faz ao seu cliente.

Em estética, é uma ferramenta usada para termos todos os dados pessoais do cliente, bem como seus hábitos, histórico, ocorrência de algum tipo de doença ou tratamento que ele esteja realizando, e também medicamentos que por ventura ele esteja fazendo uso, possibilitando a adoção de melhor conduta e execução, para o acompanhamento adequado de nosso trabalho.

Ao realizarmos um trabalho estético, é importante que tenhamos conhecimento do histórico e hábitos de vida do nosso cliente.

Para que você possa trabalhar adequadamente, é importante que monte um questionário padrão, e, após realizar todas as anotações, registrando queixas apresentadas e/ou observações de mudanças no quadro apresentado pelo cliente, peça ao cliente que date e assine.



Já parou para pensar o quanto a anamnese é importante para a realização da drenagem linfática manual?

A ficha de anamnese deve ser montada em quatro fases:

1ª) Colete os dados pessoais do cliente: nome, endereço, data de nascimento, telefone e profissão.

2ª) Faça uma entrevista com o cliente: nesse momento é importante que você converse com o cliente sobre a ocorrência de algum tipo de doença ou tratamento que ele realize e também medicamentos que por ventura ele faça uso. É importante que você colha e anote a queixa principal dele, ou seja, o que o está incomodando mais naquele momento.

Na conversa você deverá descobrir os hábitos pessoais, se o cliente fuma, ingere bebidas alcoólicas, se pratica atividade física e com que frequência, se faz algum tipo de dieta, se ingere água, a atividade profissional e postura assumida no trabalho etc.

Vamos dar um exemplo, às vezes uma cliente do sexo feminino se queixa sobre um cansaço nas pernas e, ao observar, você nota a presença de fibro edema gelóide subcutâneo ("celulite"). Você realizará manobras que possibilitem o alívio no cansaço das pernas, mas se lembrará também de tratar a "celulite", mesmo que a cliente não tenha se queixado, pois, ela deverá ser vista no todo.

Nessa segunda fase também deverá ser verificada a perimetria do cliente, ou seja, suas medidas registradas em caso de procurar a drenagem linfática por motivos estéticos.

É importante, na hora da entrevista, você fazer comentários sobre a importância de bons hábitos alimentares e sobre a prática de atividade.

Ao sermos procurados por razões estéticas ou não, o cliente deverá ser orientado sobre a frequência com a qual deve estar retornando às sessões. A sugestão é que sejam realizadas sessões duas vezes por semana com intervalos entre elas.

Lembrando que, qualquer dúvida que você tenha sobre poder ou não realizar o procedimento, deve-se encaminhar o cliente ao médico e solicitar uma autorização para tal.

3ª) Registre data e procedimento realizado.

4ª) Faça o acompanhamento, registrando medidas e eventuais mudanças observadas.

Cada profissional poderá padronizar seu próprio modelo de ficha de anamnese.

### Número de sessões necessárias de drenagem linfática

A drenagem linfática manual deve ser realizada de forma frequente para que sejam notados resultados decorrentes da mesma.

Para o cliente, a realização da drenagem linfática manual, desde que não haja contra-indicação, é um procedimento que não causa nenhum mal, muito pelo contrário, só acumula benefícios.

Nos centros estéticos, a indicação do número de sessões semanais pode variar entre duas ou três, dependendo da avaliação profissional.

A regularidade no tratamento se faz necessária, pois quando a pessoa deixa de fazer a drenagem linfática, a retenção de líquidos, que ocorre naturalmente, retornará rapidamente.



### Pesquise mais

Assista ao vídeo que fala sobre anamnese corporal estética. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=Gv3D\\_lfzPKk](https://www.youtube.com/watch?v=Gv3D_lfzPKk)>. Acesso em: 14 ago. 2017.

## Sem medo de errar

Relembrando a situação apresentada no *Diálogo aberto*: Catarina, que já elaborou o material para o seminário sobre as indicações e efeitos da drenagem linfática e os apresentou à sua chefe, deverá explicar como esclareceria a sua cliente sobre o funcionamento do sistema linfático. Você saberia orientá-la a explicar à sua cliente?

Na orientação deve-se esclarecer que a circulação linfática é produzida por meio de contrações do sistema muscular ou de pulsações de artérias próximas aos vasos linfáticos. E que a rede linfática, além de controlar o volume anormal de líquidos pela drenagem, tem uma função importantíssima que é a produção dos linfócitos, células vitais do nosso sistema imunológico.

## Avançando na prática

### Adriana e suas queixas "edema e fibro edema geloide - o que fazer?"

#### Descrição da situação-problema

Adriana, uma jovem de 26 anos, secretária, passa a maior parte do seu dia sentada, começou a fazer uso de anticoncepcional recentemente e observou que houve uma mudança no seu corpo caracterizada pelo aumento da retenção de líquidos e também do do fibro edema geloide subcutâneo (FEG). Procurou um centro estético para que houvesse uma melhora em suas pernas. O que você faria para a melhora do quadro em questão e como explicaria a razão dessa retenção de líquidos?

#### Resolução da situação-problema

A sugestão é que realize sessões de drenagem linfática manual, preferencialmente, duas vezes na semana, pois, o uso de anticoncepcionais associado ao fato de Adriana permanecer sentada a maior parte do dia, não se movimentar muito, faz com que haja uma deficiência na drenagem linfática fisiológica, favorecendo a retenção de líquidos.

## Faça valer a pena

**1.** Qual a importância da anamnese quando vamos realizar sessões de drenagem linfática manual?

Assinale a alternativa correta.

- a) Para que possamos realizar nosso trabalho adequadamente, é fundamental termos os dados pessoais do cliente.
- b) Para as sessões de drenagem, a anamnese não se faz necessária.
- c) Para que possamos realizar nosso trabalho adequadamente, é importante sabermos sobre o histórico, os hábitos, tratamentos ou medicamentos que por ventura o cliente esteja fazendo uso.
- d) Os hábitos de vida do cliente não importam muito para a solução de problemas estéticos. O mais importante é sabermos se o cliente faz uso de medicamentos.
- e) A anamnese é importante apenas para registrarmos o emagrecimento do cliente.

**2.** A figura a seguir denota a presença de uma patologia ou doença ligada ao sistema linfático. Que doença é essa?



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/br/foto/perna-de-doentes-paciente-que-sofre-de-edema-gm517135148-89352287>>. Acesso em: 14 ago. 2017.

Assinale a alternativa correta:

- a) Edema.
- b) Gordura localizada.
- c) FEG
- d) Linfedema.
- e) Flacidez.

**3.** O que caracteriza a drenagem linfática manual?

Assinale a alternativa correta:

- a) Manobras com precisão e monotonia em direções específicas, com pressão e velocidade lenta.
- b) Manobras com precisão e monotonia com pressões variáveis dependendo do objetivo.
- c) Manobras sem direções específicas, com pressão e velocidade corretas.
- d) Manobras com precisão e monotonia em direções específicas, com velocidade rápida.
- e) Manobras que causam relaxamento devido à variação de pressão usada no decorrer da massagem.

## Seção 3.3

### Técnica de drenagem linfática em membros superiores

#### Diálogo aberto

Catarina cada vez mais animada na elaboração do seu projeto, almejando o reconhecimento do seu esforço, resolveu oferecer-se para realizar uma drenagem linfática manual em sua chefe, para que ela pudesse avaliá-la. Se você fosse Catarina, como realizaria a drenagem em membros superiores, a fim de demonstrar seus conhecimentos e habilidades?

#### Não pode faltar

##### Preparação do cliente para drenagem linfática

O cliente deve estar despido, coberto com lençóis ou toalhas para que seu aquecimento seja mantido. As vias da circulação linfática devem estar livres de locais pressionados por roupas íntimas justas ou com elásticos apertados, pois estando os locais apertados, o escoamento da linfa é dificultado.

As áreas a serem trabalhadas deverão ser descobertas por partes, à medida que houver necessidade da realização da manobra na região a ser trabalhada, e, em seguida, coberta novamente.

A pele deverá estar limpa e livre de óleos ou cremes, pois as manobras devem ser realizadas com as mãos secas.

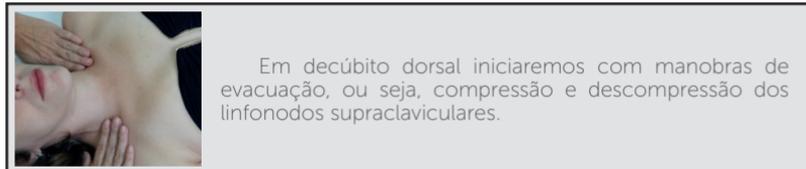
Em caso de pós-operatório, podemos trabalhar em cima das ataduras, se houver necessidade, sempre lembrando que não deverá haver deslocamento de tecido.

As sugestões para o ambiente são as mesmas usadas para a realização da massagem clássica.

##### Manobras básicas da drenagem linfática

**Drenagem dos linfonodos (manobras de evacuação):** é importante conhecer a localização dos linfonodos para aplicar a manobra correta. Inicia-se a drenagem dos linfonodos pelo contato direto dos dedos indicador e médio do terapeuta com a pele do paciente. Os dedos devem estar numa posição quase que perpendicular aos vasos e ao nível dos linfonodos. A manobra é realizada com uma leve pressão.

Figura 3.8 | Manobras de evacuação nos linfonodos supraclaviculares



Fonte: elaborada pela autora.

**Movimentos circulares com os dedos (manobras de captação):** os movimentos são realizados de forma circular e concêntrica, utilizando desde o dedo indicador até o dedo mínimo. Os movimentos são leves e rítmicos e obedecem a uma pressão intermitente, na área edemaciada. Movimentos circulares com o polegar: é realizada da mesma maneira da descrita anteriormente, a diferença é que é realizada somente com o polegar.

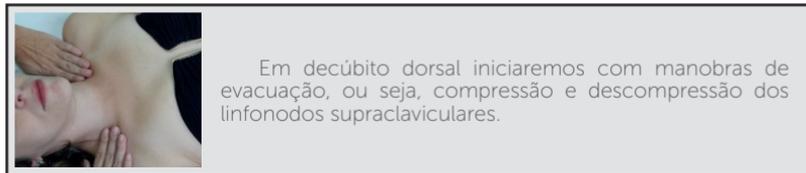
**Bracelete (manobras de captação):** esta manobra é aplicada quando o edema atinge grandes áreas. O procedimento pode ser realizado com uma ou duas mãos e o sentido de proximal para distal, sendo que a pressão deve sempre obedecer ao sentido da drenagem fisiológica.

### **Direção da condução da linfa em decúbito dorsal**

Para que possamos seguir um direcionamento correto em decúbito dorsal, seguiremos a seguinte ordem: membros superiores direciona-se para as axilas; o tórax e mamas direciona-se para as axilas; o abdome superior para as axilas; e o inferior, para as cristas ilíacas; os membros inferiores, para as virilhas.

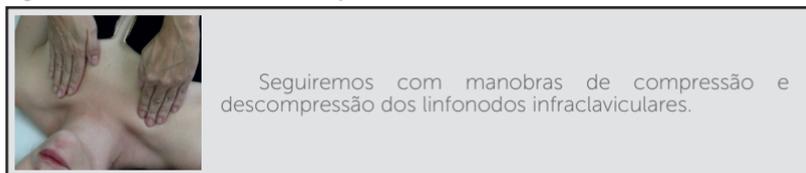
**Decúbito dorsal:** drenagem de membros superiores (compressão e descompressão dos linfonodos)

Figura 3.9 | Manobras de evacuação nos linfonodos supraclaviculares



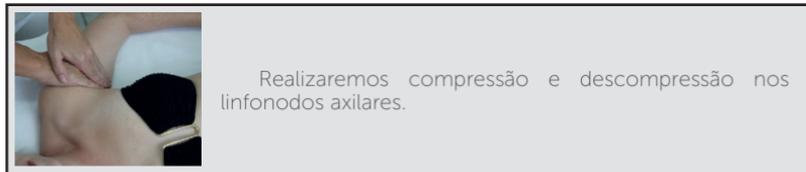
Fonte: elaborada pela autora.

Figura 3.10 | Manobras de evacuação nos linfonodos infraclaviculares



Fonte: elaborada pela autora.

Figura 3.11 | Manobras de evacuação nos linfonodos axilares



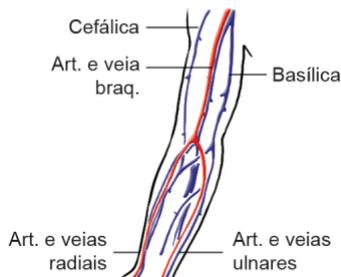
Fonte: elaborada pela autora.



### Assimile

Sempre que formos dar início à drenagem linfática de uma região, iniciaremos com manobras de evacuação para que haja o desbloqueio da cadeia ganglionar facilitando o adequado escoamento da linfa.

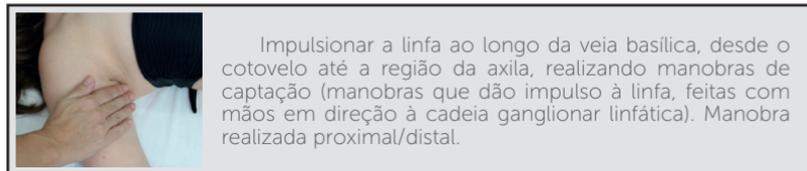
Figura 3.12 | Posição das artérias e veias



Fonte: <<http://estudofisio.wixsite.com/fisio/single-post/2016/07/26/Art%C3%A9rias-e-Veias-Membros-Superiores>>. Acesso em: 14 ago. 2017.

## Impulsionamento da linfa para os linfonodos axilares

Figura 3.13 | Manobras de captação em membro superior



Fonte: elaborada pela autora.

Com a mão em bracelete, encaminhar a linfa ao longo da veia basilica em direção à região axilar, novamente, realizar a manobra proximal/distal.

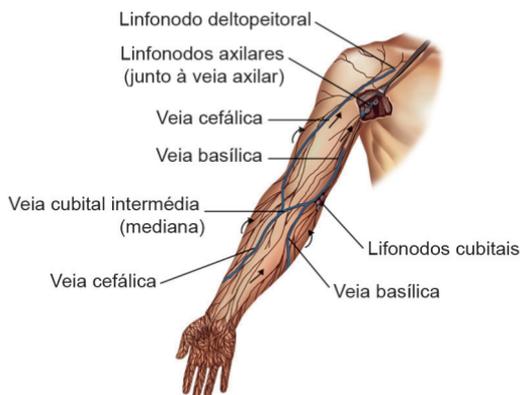
Figura 3.14 | Manobra em bracelete (captação)



Fonte: elaborada pela autora.

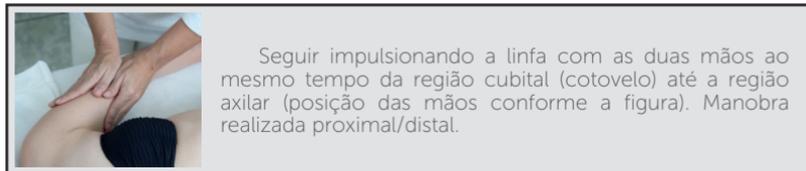
Realizar compressão e descompressão dos linfonodos olecranianos ou cubitais.

Figura 3.15 | Posicionamento dos linfonodos cubitais



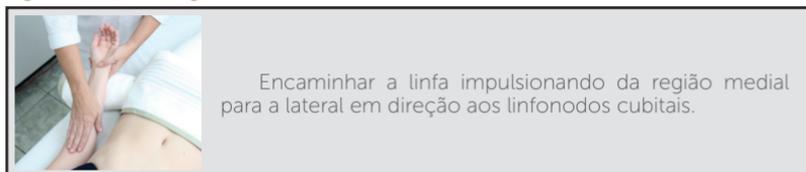
Fonte: <<http://1.bp.blogspot.com/-eY7Lzxtsdac/U5c94ztd5DI/AAAAAAAAABA/Sbctxl9WHok/s1600/img02.jpg>>. Acesso em: 14 ago. 2017.

Figura 3.16 | Manobra de captação - membro superior



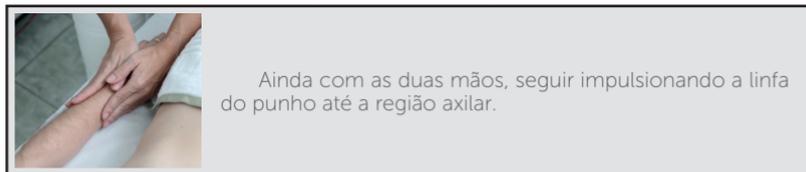
Fonte: elaborada pela autora.

Figura 3.17 | Drenagem da fossa cubital



Fonte: elaborada pela autora.

Figura 3.18 | Manobra de captação – membro superior



Fonte: elaborada pela autora.



### Exemplificando

As manobras de captação sempre serão usadas para conduzir e impulsionar a linfa para a cadeia ganglionar adequada.

- No caso da drenagem em membros superiores, a linfa deverá ser conduzida para os linfonodos axilares, e, no caso das mamas, para os linfonodos paraesternais e submamários.



### Pesquise mais

Leia sobre drenagem linfática corporal no edema gestacional. Disponível em: <<http://www.fisio-tb.unisul.br/Tccs/04b/morgana/artigomorganaduarte.pdf>>. Acesso em: 14 ago. 2017.

## Movimentos circulares com os dedos da mão

Trabalhar realizando movimentos circulares com os polegares na palma da mão (proximal/distal), ou seja, iniciar próximo ao punho e seguir com as manobras próximas aos dedos da mão.

Figura 3.19 | Movimentos circulares – palma da mão



Fonte: elaborada pela autora.

Realizar movimentos circulares com os polegares no dorso da mão seguindo o trajeto da circulação linfática. Prestar atenção para a realização proximal/distal, primeiro próximo ao punho e depois próximo aos dedos da mão.

Figura 3.20 | Movimentos circulares – dorso da mão



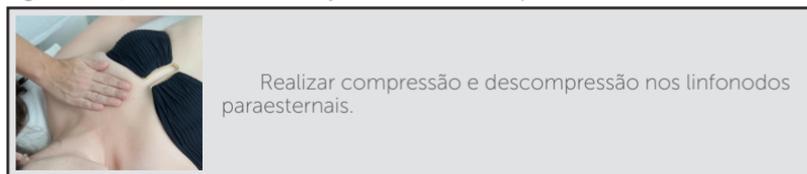
Fonte: elaborada pela autora.

Feito isso, realizar movimentos circulares com os polegares, em cada dedo da mão, da raiz dos dedos até as pontas.

### **Drenagem das mamas**

Realizar compressão e descompressão dos linfonodos supraclaviculares, infraclaviculares e axilares.

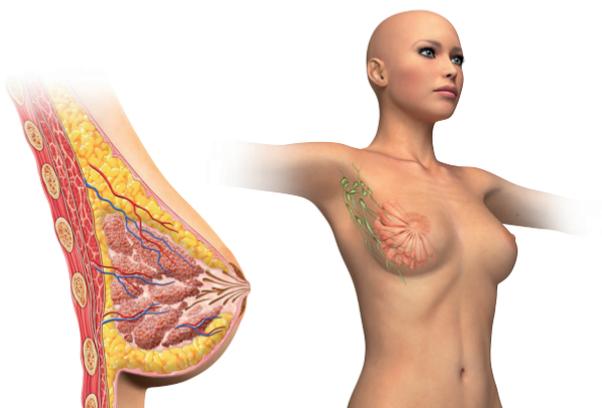
Figura 3.21 | Manobra de evacuação nos linfonodos paraesternais



Fonte: elaborada pela autora.

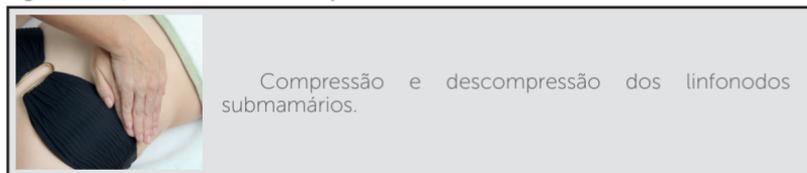
Realizar a compressão e descompressão dos linfonodos paramamários.

Figura 3.22 | Anatomia da mama



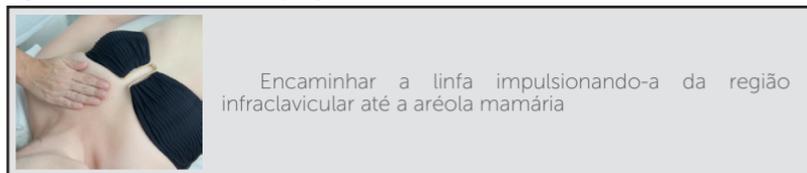
Fonte: <<http://www.istockphoto.com/br/foto/mulher-peito-fraque-diagrama-gm531870664-93999601>>. Acesso em: 14 ago. 2017.

Figura 3.23 | Manobra de evacuação nos linfonodos submamários



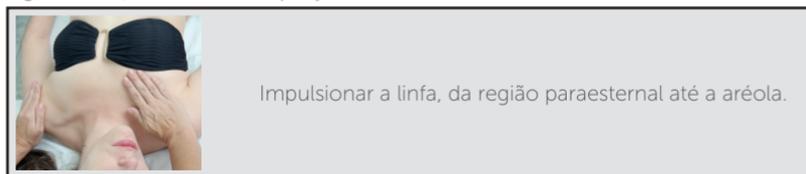
Fonte: elaborada pela autora.

Figura 3.24 | Manobra de captação - mama



Fonte: elaborada pela autora.

Figura 3.25 | Manobra de captação - mama



Fonte: elaborada pela autora.

Conduzir a linfa, impulsionando-a da região axilar, passando pela região paramamária até a aréola.

Impulsionar a linfa da região submamária até a aréola.



**Refleta**

Você imaginava que a drenagem linfática manual pudesse ajudar a resolver tantos problemas?

### **Sem medo de errar**

Vamos relembrar a situação problema apresentada?

Relembrando a situação hipotética apresentada: Catarina resolveu oferecer-se para realizar uma drenagem linfática manual em sua chefe. Se você fosse Catarina, como realizaria a drenagem em membros superiores, a fim de demonstrar seus conhecimentos e habilidades?

Primeiramente, deve se manter atenta sobre o direcionamento da linfa, ou seja, lembrar-se de direcionar a linfa nas manobras de captação: nos membros superiores direcionar para as axilas.

Começando a drenagem linfática, posicione-a em decúbito dorsal, posteriormente, realize manobras de evacuação nos linfonodos supraclaviculares, infraclaviculares e axilares.

Após ter realizado essas manobras, comece as manobras de captação em membro superior sempre proximal/distal, drene usando movimentos de círculos com os dedos e também manobras em bracelete e com as mãos paralelas.

Drene a fossa cubital e realize movimentos circulares na palma da mão e também no dorso da mão.

## Avançando na prática

Maria Clara

### Descrição da situação-problema

Maria Clara, uma jovem sonhadora, gostaria de ser modelo. Tinha peso e altura para tal, mas achava o tamanho de suas mamas desproporcional ao corpo. Resolveu consultar um cirurgião plástico que a aconselhou a realização de uma mamoplastia redutora, pois, além do motivo estético, isso poderia trazer problemas de coluna no futuro, devido ao excesso de peso das mamas. Maria Clara prontamente marcou e realizou o procedimento. O médico solicitou que realizasse sessões de drenagem linfática manual e ela o atendeu. Agendou as sessões em um centro estético, e, ao ser atendida, interrogou a tecnóloga sobre várias dúvidas que surgiram. As dúvidas eram as seguintes: qual o motivo para que houvesse a indicação da drenagem linfática manual? Que manobras a tecnóloga usaria para tal procedimento?

Se você fosse a tecnóloga, saberia responder prontamente ao questionamento de Maria Clara?

### Resolução da situação-problema

A drenagem linfática manual é muito indicada em pós-cirúrgico de cirurgias de várias áreas incluindo as estéticas. Sua principal indicação é para que haja melhora no edema e na cicatrização.

Explicaria também que usaria manobras de captação (manobras que dão impulso à linfa) e evacuação (manobra de compressão e descompressão das cadeias linfáticas).

## Faça valer a pena

**1.** Quais são as principais manobras para a realização da drenagem linfática manual?

Assinale a alternativa correta:

- a) Manobras de evacuação e captação.
- b) Manobras de evacuação e deslizamento profundo.
- c) Manobras de evacuação e torcedura.
- d) Manobras de captação e deslizamento profundo.
- e) Manobras de deslizamento e amassamento.

**2.** Em que direção devemos conduzir a linfa ao drenarmos os membros superiores?

Assinale a alternativa correta.

- a) Gânglios inguinais.
- b) Gânglios poplíteos.
- c) Gânglios axilares.
- d) Gânglios do ângulo venoso.
- e) Gânglios abdominais.

**3.** Como devemos iniciar a drenagem linfática manual em decúbito dorsal dos membros superiores?

Assinale a alternativa correta:

- a) Realizando manobras de captação nos membros superiores.
- b) Realizando manobras de evacuação nos linfonodos supraclaviculares, infraclaviculares e olecranianos.
- c) Realizando manobras de captação nos membros superiores e, posteriormente, nas mamas.
- d) Realizando manobras de evacuação nos linfonodos supraclaviculares, infraclaviculares e axilares.
- e) Realizando manobras de captação nas mamas.

# Referências

ANDREOLI, C.; PAZINATTO, P. **Drenagem linfática, reestruturação anatômica e fisiológica/ passo a passo**. 1. ed. São Paulo: Napoleão, 2009.

GUIRRO, E.; GUIRRO R.; **Fisioterapia Dermato-Funcional**. 2. ed. São Paulo: Ed. Manole Ltda. 1996.

GUSMÃO, C. **Drenagem linfática manual: método Dr. Vodder**. 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2010.

RIBEIRO, D. R. **Drenagem linfática manual corporal**. 2. ed. São Paulo, 2001.

WINTER, W. R. **Drenagem linfática manual**. Rio de Janeiro: Vida Estética Ltda., 2003.

# Técnicas de drenagem linfática manual-II

### Convite ao estudo

Olá aluno! Seja bem-vindo à Unidade 4 de estudos deste livro didático!

Os conteúdos abordados nesta unidade de ensino permitirão a você, aluno, conhecer um pouco sobre a técnica para a realização da drenagem linfática manual no abdome, membros inferiores e pés. Você aprenderá como realizar manobras de compressão e descompressão (evacuação) nos linfonodos inguinais e poplíteos para a adequada execução da técnica e as manobras de condução ou impulsionamento da linfa para cada região apropriada. A unidade também lhe ensinará a técnica para a realização da drenagem linfática manual em decúbito ventral.

Além disso, você será instruído sobre massagens em gestantes, para “celulite”, para os pés e também massagem cefálica, todas estas contribuirão para o bem-estar da cliente.

A competência geral desta unidade é fazer com que você, aluno, se interesse e queira cada vez mais conhecer e desenvolver as técnicas de massagem corporal para finalidades diversas.

Para auxiliar no desenvolvimento dessas competências e atender aos objetivos específicos sobre a realização da drenagem linfática manual em abdome, membros inferiores e pés, a drenagem linfática em decúbito ventral e massagem para outras finalidades, a seguir, será apresentada uma situação hipotética que aproxima os conteúdos teóricos com a prática. Vamos lá!

Antonella é uma jovem que trabalha durante o dia em uma fábrica de cosméticos e está finalizando seu curso como tecnóloga em estética, e está muito ansiosa para ingressar nessa área. Seu interesse pela profissão surgiu quando começou a ter contato com as fórmulas cosméticas, e, muito astuta, começou a indagar a sua supervisora sobre as propriedades contidas em cada uma delas. Pouco tempo depois, estava encantada com o mundo da beleza e, assim, decidiu ser uma profissional nessa área. Para isso, ingressou no curso que a habilitará como tecnóloga em estética em uma renomada universidade.

Antonella está finalizando seu curso e frequentando uma clínica de estética, na qual realiza vários procedimentos, incluindo as massagens corporais.

No início do seu estágio, acompanhará sessões de drenagem linfática manual e, posteriormente, verá massagens para diversas outras finalidades.

Inicialmente, Antonella, para a sua própria revisão, descreverá os seguintes conteúdos:

Técnica de drenagem linfática em abdome, membros inferiores e pé, técnica de drenagem linfática em decúbito ventral e ainda variadas técnicas de massagem, para que possa realizar seu acompanhamento com mais segurança, pois, com certeza, será questionada sobre essas técnicas.

Essa revisão tem por finalidade verificar conhecimentos específicos teórico-práticos de atuação do Tecnólogo em Estética e Cosmética e traçar o perfil profissional referente ao tipo de atuação que será realizado no estágio. Então, vamos começar os estudos?

## Seção 4.1

### Técnica de drenagem linfática em abdome, membros inferiores e pé

#### Diálogo aberto

Antecedendo a revisão do material que abordará os tópicos sobre drenagem linfática corporal e massagem para diversas finalidades, Antonella tomou a liberdade de conversar com os clientes ao final de suas sessões para que pudesse compreender mais a fundo sobre o trabalho que era realizado com eles. Após essa conversa, iniciou a descrição do seu trabalho, destacando pontos importantes que merecem ser revistos com ênfase.

Realizará uma síntese muito bem feita sobre a resolução para a seguinte situação: Pamela, uma jovem de 25 anos, grávida de seis meses, procura um centro estético para realizar drenagem linfática manual, pois, devido à gestação, está observando o aumento de retenção hídrica, causando-lhe desconforto principalmente nas pernas e pés. Pamela tem dúvidas sobre a maneira (técnica) como serão executadas as manobras de drenagem linfática.

Como você explicaria a Pamela sobre o procedimento e a aplicação das manobras em membros inferiores e pés para que ela se sinta mais segura?

#### Não pode faltar

Para iniciarmos a massagem, devemos solicitar ao cliente que permaneça em decúbito dorsal. Devemos colocar uma cunha, rolinho ou travesseiro embaixo dos pés para elevar o membro inferior e facilitar o retorno da circulação linfática.

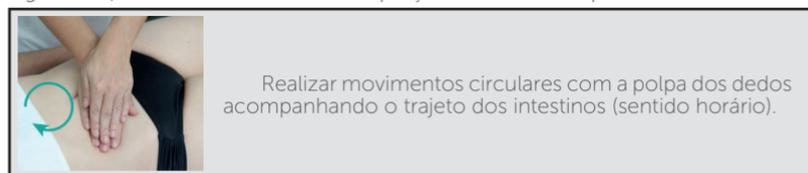
Para realizar as manobras de drenagem linfática no abdome, dividi-lo-emos em superior e inferior para que haja adequado direcionamento da linfa.

Para todas as manobras, o protocolo sugere que ocorram

repetições de três a cinco vezes, e essa medida pode ser adaptada caso haja uma região com maior necessidade que outra, assim, dependerá da intensidade do edema.

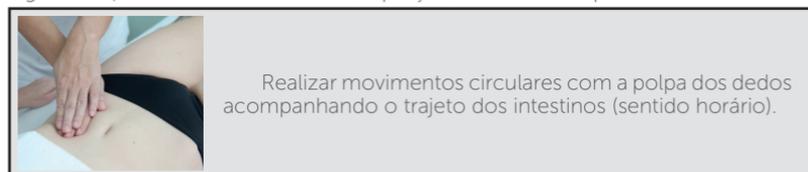
### **Abdome superior: movimentos circulares ao longo do trajeto do intestino grosso**

Figura 4.1 | Movimentos circulares (captação) – abdome superior



Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.2 | Movimentos circulares (captação) – abdome superior



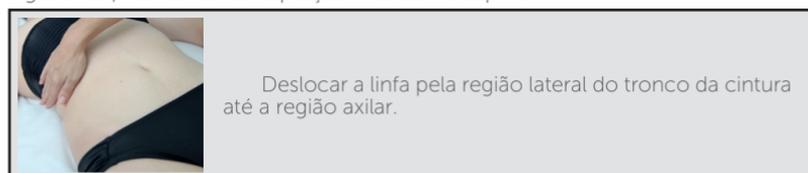
Fonte: elaborada pela autora.

Realizar compressão e descompressão dos linfonodos axilares (evacuação).

Para a realização da próxima manobra, primeiro, divida a região imaginariamente em proximal e distal, sendo a região proximal da cintura até a axila e a distal do osso íliaco até a axila.

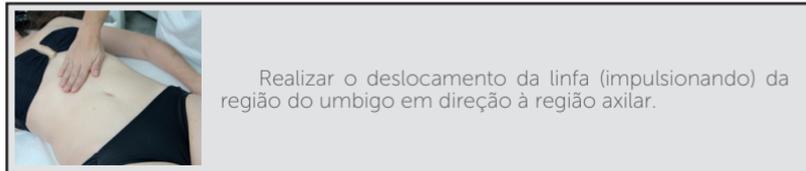
Após isso, realize a manobra da cintura até a axila de três a cinco vezes (proximal) e depois do osso íliaco até a região axilar (distal) sempre pela lateral do corpo como mostra a Figura 4.3.

Figura 4.3 | Manobras de captação – abdome superior



Fonte: elaborada pela autora.

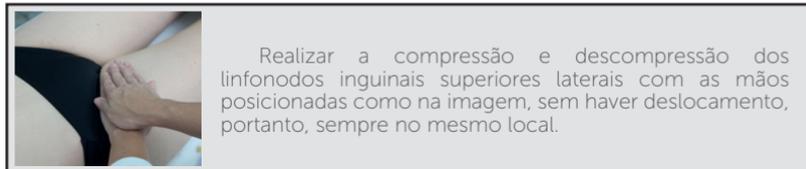
Figura 4.4 | Manobras de captação – abdome superior



Fonte: elaborada pela autora.

## Abdome inferior: compressão e descompressão dos linfonodos inguinais e impulsionamento da linfa

Figura 4.5 | Manobras evacuação – linfonodos inguinais



Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.6 | Manobras de captação – abdome inferior



Fonte: elaborada pela autora.

## Membros inferiores: compressão e descompressão dos linfonodos inguinais

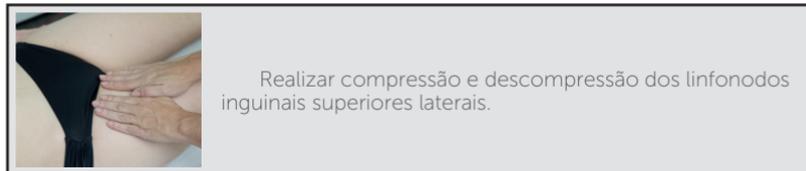
Para a realização da drenagem linfática manual em membros inferiores, trabalhe primeiro em um dos lados, e, após isso, o outro.

Figura 4.7 | Linfonodos inguinais



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/br/foto/sistema-lymf%C3%A1tico-gm115918407-2371195>>. Acesso em: 10 set. 2017.

Figura 4.8 | Manobras de evacuação – linfonodos inguinais superiores laterais



Fonte: elaborada pela autora.

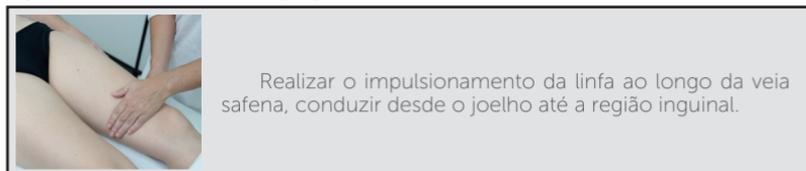


### Exemplificando

Para a realização da drenagem linfática manual, é muito importante realizarmos as manobras de evacuação e captação, mesmo que para a captação usemos apenas um movimento. É fundamental lembrar-se de que a massagem será efetiva apenas se ela for rítmica e de suave compressão.

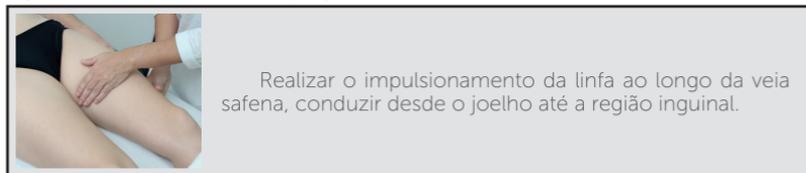
## Membros inferiores – manobras de impulsão ou captação

Figura 4.9 | manobras de captação – coxa



Fonte: elaborada pela autora.

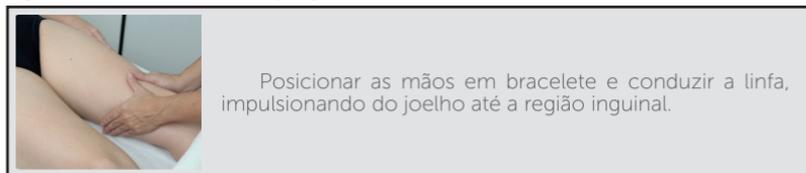
Figura 4.10 | Manobras de captação – coxa



Fonte: elaborada pela autora.

## Membros inferiores: movimentos em bracelete para impulsão da linfa

Figura 4.11 | Manobra de captação bracelete



Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.12 | Manobra de captação bracelete



Posicionar as mãos em bracelete e conduzir a linfa impulsionando do joelho até a região inguinal.

Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.13 | Manobra de evacuação – linfonodos poplíteos



Realizar a compressão e descompressão dos linfonodos poplíteos.

Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.14 | Manobra de captação – joelho



Realizar o contorno da patela com os polegares direcionando a linfa para a safena.

Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.15 | Manobra de captação – perna



Posicione as mãos em bracelete e impulsiona a linfa do tornozelo até a região poplíteia.

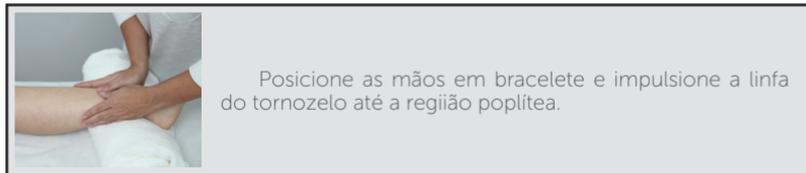
Fonte: elaborada pela autora.



Refleta

Você sabia que, para fins estéticos, é possível associar a drenagem linfática ao uso de aparelhos e cosméticos para auxiliar na redução de medidas corporais?

Figura 4.16 | Manobra de captação – perna



Fonte: elaborada pela autora.

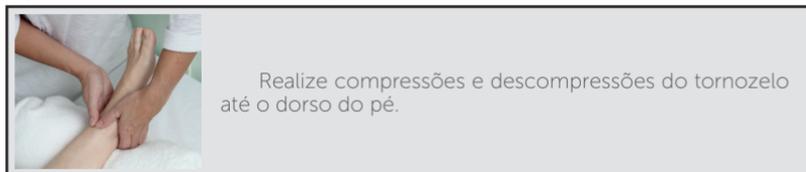
## Drenagem dos pés

Figura 4.17 | Manobra de evacuação – maléolos



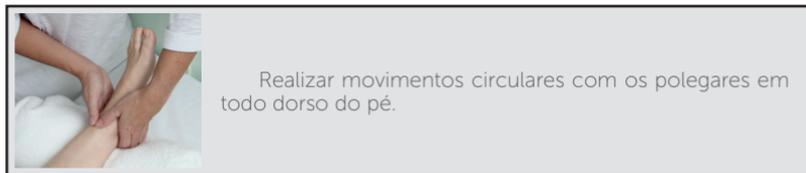
Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.18 | Manobra de evacuação – dorso do pé



Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.19 | Manobra de captação – dorso do pé



Fonte: elaborada pela autora.

Feito isso, realizar movimentos circulares em cada dedo do pé, desde a raiz até a sua ponta.



### Assimile

As manobras de drenagem linfática devem ser realizadas da região proximal para distal, ou seja, do início ao fim do membro. A região proximal corresponde à raiz do membro e a região distal corresponde à sua extremidade. Por exemplo, a região proximal do membro inferior é a virilha, e a região distal é o pé.



Leia sobre o texto intitulado *Drenagem linfática manual no edema de membros inferiores de uma paciente no terceiro trimestre de gestação*. Disponível em: <<http://www.fisio-tb.unisul.br/Tccs/03b/caroline/artigocarolinemazoncardoso.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2017.

## Sem medo de errar

Relembrando a situação apresentada no *Diálogo aberto*, Antonella realizará uma síntese sobre a resolução para a seguinte situação: Pamela, uma jovem de 25 anos, grávida de seis meses, procura um centro estético para realizar drenagem linfática manual, pois, devido à gestação, está observando o aumento de retenção hídrica, causando-lhe desconforto principalmente nas pernas e pés. Pamela tem dúvidas sobre a maneira (técnica) como serão executadas as manobras de drenagem linfática.

Caso você fosse Antonella, como explicaria sobre o procedimento com as manobras em membros inferiores e pés, para que Pamela se sinta mais segura?

Explique que serão realizadas, nos membros inferiores, manobras de compressão e descompressão dos linfonodos inguinais para a drenagem da coxa e, posteriormente, manobras de captação para o impulsionamento da linfa, em seguida, manobras de evacuação nos linfonodos poplíteos para a drenagem da perna e manobras de captação na perna. Nos pés, também serão executadas manobras de evacuação e captação.

## Avançando na prática

### Ana Maria deverá realizar drenagem após cirurgia

#### Descrição da situação-problema

Ana Maria tem 32 anos e dois filhos gêmeos que completaram dois anos de idade. Ela, que já costuma realizar tratamentos estéticos, estava incomodando-se com a barriga após o nascimento dos gêmeos, pois acabou ficando com uma flacidez intensa na pele. Consultou um cirurgião plástico que recomendou uma

abdominoplastia. Ana Maria, muito vaidosa, optou por realizar o procedimento, retomando o abdome dos seus sonhos. A cirurgia realmente ficou ótima, mas o médico solicitou a ela que realizasse sessões de drenagem linfática manual dias após o procedimento, com a finalidade de melhorar a cicatrização e o edema. Ela prontamente o atendeu e procurou um centro estético e, ao ser recebida pela profissional, questionou sobre quais manobras seriam realizadas para a drenagem linfática manual no seu abdome, já que não conhecia o procedimento, pois costumava receber apenas a massagem modeladora. Você saberia ajudar a tecnóloga que a atendeu, a responder à sua dúvida?

### Resolução da situação-problema

Explique que, para realizar as manobras de drenagem linfática no abdome, dividirá este em superior e inferior para que haja adequado direcionamento da linfa.

No abdome superior, serão realizados movimentos circulares ao longo do trajeto do intestino grosso, posteriormente, será efetuada a compressão e descompressão dos linfonodos axilares (evacuação) para a drenagem do abdome superior, seguindo com manobras de captação.

No abdome inferior, serão executadas manobras de compressão e descompressão dos linfonodos inguinais, e, após isso, seguirá com as manobras de captação.

### Faça valer a pena

**1.** Para a realização da drenagem linfática manual nos pés precisamos iniciar com a seguinte manobra:

Figura 4.20 | Manobra drenagem linfática



Fonte: elaborada pela autora.

Ao observar a figura, nomeie a manobra.

- a) Manobra de captação – maléolos.
- b) Manobra de evacuação – dorso do pé.
- c) Manobra de evacuação – maléolos.
- d) Manobra de captação – dorso do pé.
- e) Manobra de fricção profunda.

**2.** Ao realizarmos a compressão e descompressão dos linfonodos poplíteos, estamos realizando qual manobra?

Assinale a alternativa correta:

- a) Manobra de evacuação – linfonodos poplíteos.
- b) Manobra de captação – linfonodos poplíteos.
- c) Manobra de evacuação – patela.
- d) Manobra de captação – perna.
- e) Manobra de captação – coxa.

**3.** Observe a figura que segue, e responda qual a finalidade do movimento:

Figura 4.21 | Manobra drenagem linfática



Fonte: elaborada pela autora.

Assinale a alternativa correta:

- a) Realizar movimentos circulares.
- b) Impulsionar a linfa do tornozelo até a região poplíteia.
- c) Realizar a compressão e descompressão nas laterais dos maléolos.
- d) Realizar a compressão e descompressão dos linfonodos poplíteos.
- e) Impulsionar a linfa até os linfonodos inguinais.

## Seção 4.2

### Técnica de drenagem linfática em decúbito ventral

#### Diálogo aberto

Agora que Antonella já elaborou o material para sua revisão e iniciou os estágios demonstrando muito interesse e conhecimento, foi solicitado que ela discuta o caso de sua cliente Pamela, apresentando quais manobras serão realizadas em membros inferiores, no decúbito ventral, descrevendo como serão executadas.

Se você fosse Antonella, como responderia à questão para demonstrar o seu conhecimento e habilidade?

#### Não pode faltar

Para iniciarmos essa seção, proponho a observação da região posterior do corpo, como indicado na figura a seguir, demonstrando que a condução da linfa na drenagem em decúbito ventral deverá ser realizada conforme as setas indicativas, pois na parte posterior temos apenas os linfonodos poplíteos como cadeia ganglionar mais importante, como demonstrado na figura pelo círculo vermelho.

Figura 4.22 | Sentido da circulação linfática na parte posterior do corpo e linfonodos poplíteos



Fonte: adaptada de <<http://www.istockphoto.com/br/foto/garota-torso-muscular-perfeito-gm466887210-60747378>>. Acesso em: 10 set. 2017.

## Decúbito ventral: manobras para evacuação da linfa dos membros inferiores

Para realizarmos as manobras em membros inferiores em decúbito ventral, devemos nos lembrar de impulsionar a linfa proximal/distal.



### Assimile

É importante que a drenagem linfática manual seja realizada em um ambiente tranquilo. É necessário o uso de almofadas, travesseiros ou rolinhos em baixo dos pés do cliente quando a massagem estiver sendo realizada em decúbito dorsal para facilitar o retorno linfático. Recomenda-se manter o cliente coberto, deixando apenas a região massageada exposta. Finalizando, não devem ser usados cremes ou óleos a fim de não arrastarmos o tecido.

Figura 4.23 | Manobras em bracelete na coxa – proximal



Posicione as mãos em bracelete e impusione a linfa próximo à prega glútea (proximal).

Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.24 | Manobras em bracelete na coxa – distal



Com as mãos posicionadas em bracelete, impulsionar a linfa do joelho até a prega glútea (distal).

Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.25 | Manobras de captação na coxa seguindo o trajeto da safena magna – proximal



Com uma das mãos, impulsionar a linfa da parte interna da coxa, pelo trajeto da safena magna (proximal).

Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.26 | Manobras de captação na coxa seguindo o trajeto da safena magna – distal



Com uma das mãos, impulsionar a linfa da parte interna da coxa, do joelho em diante pelo trajeto da safena magna (distal).

Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.27 | Manobra de captação região lateral da coxa – proximal



Com uma das mãos, impulsionar a linfa da região lateral superior em direção aos linfonodos laterais superiores (proximal).

Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.28 | Manobra de captação região lateral da coxa – distal



Com uma das mãos, impulsionar a linfa pela lateral da perna, do joelho em direção aos linfonodos laterais superiores (distal).

Fonte: elaborada pela autora.

## Compressão e descompressão dos linfonodos poplíteos

Figura 4.29 | Manobra de evacuação – linfonodos poplíteos



Realizar manobras de evacuação (compressão e descompressão) dos linfonodos poplíteos.

Fonte: elaborada pela autora.



**Pesquise mais**

Assista ao vídeo *Drenagem linfática diminui o inchaço causado pela linfedema*. Disponível em: <<http://g1.globo.com/bemestar/videos/t/edicoes/v/drenagem-linfatica-diminui-o-inchaco-causado-pela-linfedema/3513353/>>. Acesso em: 10 set. 2017.

## Drenagem linfática da perna – manobras de captação

Figura 4.30 | Manobra de captação na perna seguindo o trajeto da safena parva – proximal



Apoiar o pé com uma das mãos e posicionar a outra na região central da perna. Impulsionar a linfa da porção média da perna (trajeto da safena parva) em direção aos linfonodos poplíteos (proximal).

Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.31 | Manobra de captação na perna seguindo o trajeto da safena parva – distal



Impulsionar a linfa pela região central da perna (trajeto da safena parva) do tornozelo até os linfonodos poplíteos (distal).

Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.32 | Manobra de captação em bracelete na perna – proximal



Com as mãos posicionadas em bracelete, conduzir a linfa impulsionando da parte média da perna, pelas laterais em direção aos linfonodos poplíteos (proximal).

Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.33 | Manobra de captação em bracelete na perna – distal



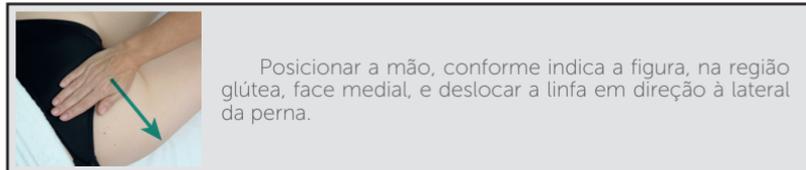
Com as mãos em bracelete, impulsionar a linfa do tornozelo até os linfonodos poplíteos (distal).

Fonte: elaborada pela autora.

## Drenagem do glúteo

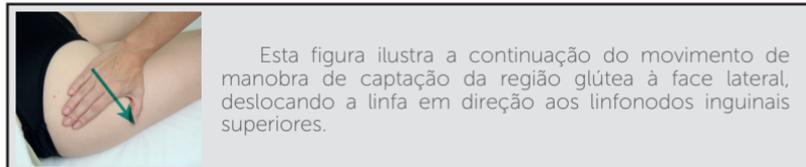
Devemos realizar a drenagem linfática manual primeiro de um dos lados e depois do outro.

Figura 4.34 | Manobra de captação da região glútea à face lateral



Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.35 | Manobra de captação da região glútea à face lateral



Fonte: elaborada pela autora.

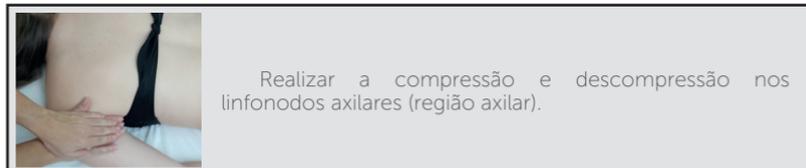


### Refleta

Quais critérios um profissional da área da estética deve adotar ao proceder com a drenagem linfática manual?

## Compressão e descompressão dos linfonodos axilares

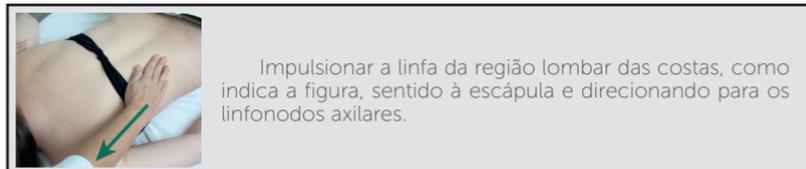
Figura 4.36 | Manobra de evacuação – linfonodos axilares



Fonte: elaborada pela autora.

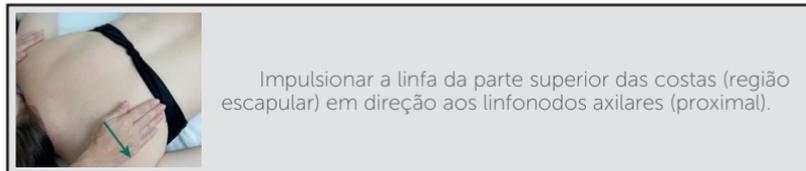
## Impulsioneamento da linfa das costas em direção aos linfonodos

Figura 4.37 | Manobra de captação – costas



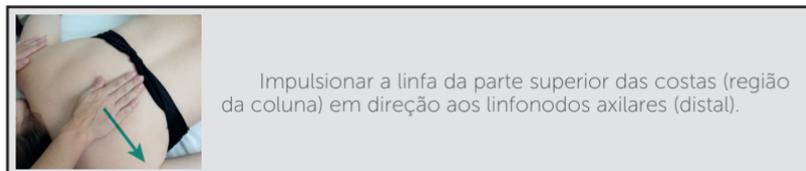
Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.38 | Manobra de captação – costas



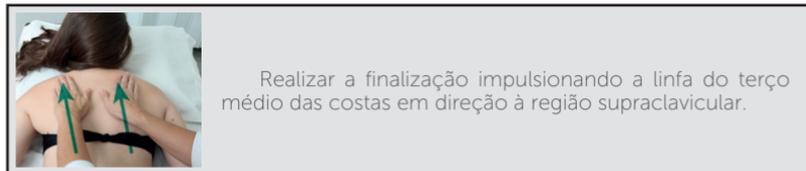
Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.39 | Manobra de captação – costas



Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.40 | Manobra de captação – costas



Fonte: elaborada pela autora.



### Assimile

Você conheceu o sistema linfático e suas principais estruturas, obteve conhecimento sobre ele ser um sistema de defesa que também ajuda a eliminar líquidos excedentes. Aprendeu que a técnica da drenagem linfática manual deve ser executada com pressão suave, ritmo lento e manobras que impulsionem a linfa em direção aos linfonodos. Viu que essa técnica é diferente da massagem clássica por não mobilizar os tecidos. Finalizando, aprendeu que a drenagem linfática manual não necessita de deslizamentos realizados com vigor, não havendo, portanto, a necessidade do uso de cremes ou óleos corporais.



### Exemplificando

Como exemplo de sugestão de protocolo para a realização de drenagem linfática manual, o ideal é propor inicialmente 10 sessões que tenham a duração entre 45 a 60 minutos cada.

## Sem medo de errar

Vamos relembrar a situação-problema apresentada?

Recapitulando a situação hipotética apresentada: agora que Antonella já elaborou o material para sua revisão e iniciou os estágios, foi solicitado que ela discuta o caso de sua cliente, Pamela, apresentando quais manobras serão realizadas em membros inferiores, no decúbito ventral, e descrevendo como serão executadas tais manobras.

Na parte posterior do corpo, há apenas os linfonodos poplíteos como cadeia ganglionar mais importante, e as manobras devem ser realizadas sempre no sentido proximal/distal.

A sequência adotada é a seguinte:

Coxa: manobras em bracelete – proximal/distal.

Manobras de captação na coxa seguindo o trajeto da safena magna – proximal/distal.

Manobra de captação região lateral da coxa – proximal/distal.

Manobra de evacuação – linfonodos poplíteos.

Perna: manobra de captação seguindo o trajeto da safena parva – proximal/distal.

Manobra de captação em bracelete na perna – proximal.

## Avançando na prática

### Problemas da menopausa

#### Descrição da situação-problema

Ana Lúcia, uma advogada bonita e bem-sucedida profissionalmente, pratica atividade física regularmente, tem uma alimentação balanceada e gosta de se cuidar, mas tem sentido alguns desconfortos advindos da menopausa, fase em que a mulher, por deficiência na produção de hormônios femininos, passa a ter vários sintomas, como: ansiedade, problemas relacionados ao sono, lapsos de memória, aumento de peso corporal, entre outros. Em razão de alguns desses incômodos relacionados à menopausa, decidiu procurar um centro estético.

Carolina, a profissional que a atendeu, ao realizar sua anamnese, constatou algumas varizes e certo edema em membros inferiores. Ana Lúcia a questionou se poderia encontrar um tratamento que melhorasse tais problemas identificados

Caso você fosse Carolina, o que proporia à Ana Lúcia?

### Resolução da situação-problema

Deverão ser realizadas sessões semanais de drenagem linfática corporal com ênfase em membros inferiores e nas costas com objetivo de melhorar a retenção de líquidos e proporcionar o relaxamento, já que a massagem de drenagem linfática corporal é executada lentamente e com pressão suave.

## Faça valer a pena

**1.** Ao observar a figura, responda: o que ela demonstra?

Figura 4.41 | Corpo humano



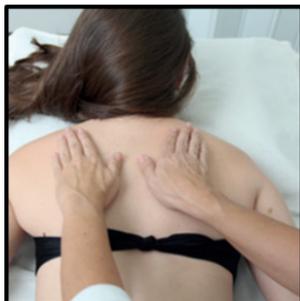
Fonte: adaptada de <<http://www.istockphoto.com/br/foto/garota-torso-muscular-perfeito-gm466887210-60747378>>. Acesso em: 10 set. 2017.

Assinale a alternativa correta:

- a) Sentido da circulação sanguínea na parte posterior do corpo.
- b) Os linfonodos poplíteos.
- c) Sentido da circulação linfática na parte posterior do corpo.
- d) A força muscular de uma pessoa antes da menopausa.
- e) Sentido da circulação linfática na parte anterior do corpo.

**2.** Ao analisarmos a figura, responda: em que momento esta manobra deve ser aplicada?

Figura 4.42 | Manobra massagem



Fonte: elaborada pela autora.

Assinale a alternativa correta:

- a) No meio da massagem.
- b) Na finalização da drenagem linfática.
- c) No início da drenagem linfática.
- d) Em qualquer momento da massagem.
- e) Para iniciarmos a massagem em decúbito ventral.

**3.** Observe a figura a seguir, e, analisando-a, indique qual a manobra utilizada?

Figura 4.43 | Manobra massagem



Fonte: elaborada pela autora.

Assinale a alternativa correta:

- a) Manobra de captação em bracelete na perna.
- b) Manobra de evacuação em bracelete na perna
- c) Manobra de captação em bracelete na coxa.
- d) Deslizamento profundo na perna.
- e) Deslizamento superficial na perna.

## Seção 4.3

### Técnicas variadas de massagem

#### Diálogo aberto

Na clínica onde Antonella está estagiando, são realizados protocolos convencionais de massagem clássica e de drenagem linfática manual.

Ela, empolgada com todas as novidades que estavam acontecendo, decidiu ir um pouco além, com a intenção de ampliar as variedades de técnicas aplicadas aos pacientes. Está elaborando um material sucinto para divulgar aos clientes os benefícios e indicações das técnicas de massagem para celulite, massagem cefálica e massagem nos pés. Ela o apresentará para a responsável da clínica com a finalidade de enriquecer os protocolos que são executados e ampliar a variedade de massagens a serem oferecidas, possibilitando atender ao maior número de pessoas.

Caso você fosse Antonella, o que explanaria nesse material?

#### Não pode faltar

Caro aluno, chegamos à última seção deste livro didático, na qual serão abordadas algumas técnicas de massagem para várias finalidades, com objetivo de enriquecer o seu conhecimento acerca dos procedimentos estéticos que possam ser utilizados para o bem-estar das pessoas. Lembrando sempre que o ambiente para a realização de qualquer tipo de massagem que tenha como objetivo o relaxamento deve ser tranquilo e acolhedor.

#### Massagem em gestantes

A massagem em gestantes produz um excelente resultado, ajudando aliviar as dores nas costas, tensões no pescoço, desconforto no tornozelo e o cansaço nas pernas, promovendo, assim, o seu bem-estar.

Durante o período da gestação, devemos usar uma pressão bem leve para a realização da massagem. A massagem em grávidas é aconselhada após o quarto mês de gestação e deve ser realizada com autorização médica.

### **Movimentos**

1. Coloque a cliente deitada de lado, e apoie-a com travesseiros ou almofadas para que se sinta confortável.

Figura 4.44 | Posicionamento da gestante



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/br/foto/beautiful-pregnant-woman-having-a-massage-in-spa-gm622018948-108827841>>. Acesso em: 16 ago. 2017.

2. Pouse uma das suas mãos sobre as costas da cliente e realize movimentos circulares por todas as regiões das costas com uma pressão bem suave. Use óleos ou cremes, preferencialmente hipoalergênicos.

3. Com a cliente sentada ou deitada em decúbito lateral (como a cliente se sentir melhor), segure o antebraço com uma das suas mãos e comprima suavemente com a outra. Realize essa manobra na extensão de todo o antebraço, subindo para o braço e até o ombro. Depois de terminado um braço, faça no outro.

4. Massageie os pés da gestante também usando pressão suave, realize círculos e compressões por toda a extensão dos pés.

5. Com a cliente sentada, realize compressões no pescoço, evite a coluna.

6. Se a cliente permitir, realize deslizamentos muito suaves no abdome em forma de grandes círculos.

Atenção, pois algumas gestantes não gostam de ser tocadas no abdome, é preciso respeitá-las.



## Pesquise mais

Assista ao vídeo *Massagem para gestante*. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=IXxelaTVDL4>>. Acesso em: 10 set. 2017.



## Assimile

A massagem em gestantes pode ter tanto a finalidade de relaxamento, como descrevemos nesta seção, como o alívio no edema, conforme foi descrito em drenagem linfática manual.

### Massagem para celulite

Nosso objetivo nesse tópico é abordar a razão pela qual é realizada a massagem modeladora.

A massagem modeladora tem como principal objetivo aumentar o estímulo da circulação e provocar uma hiperemia, sem, no entanto, provocar lesões teciduais e hematomas. Os movimentos são realizados com vigor e rapidamente.

A massagem modeladora é muito usada no meio estético como auxiliar no tratamento da lipodistrofia (gordura localizada) e também no fibroedema gelóide subcutâneo ("celulite").

Essa massagem pode estar incluída em vários protocolos, ajudando na redução de medidas e adiposidades locais.

Costumeiramente, ouvimos dizer que a massagem modeladora quebra moléculas de gordura, mas isso não é verdade, pois a quebra de gordura ou lipólise é um processo influenciado por vários hormônios, o que a massagem é incapaz de promover.

O que acontece realmente é um aumento da circulação local, fazendo com que haja maior nutrição do tecido, e, portanto, sua melhora visual. A massagem modeladora também melhora muito o funcionamento dos intestinos.

As contraindicações são para pessoas que possuam varizes e trombozes, diabetes e hipertensão mal controladas, feridas na pele, neoplasias e para gestantes.

## Protocolo de mimo para os pés

Os pés merecem atenção especial, pois realizam um árduo trabalho durante nossa vida. Uma sessão de cuidados com os pés pode nos ajudar a relaxar e mantê-los saudáveis. Para essa prática, mergulhe os pés em um recipiente com água quente por volta de dez minutos, se desejar coloque gotinhas de óleo essencial relaxante ou sais de banho. Feito isso, passe levemente um esfoliante físico com objetivo de realizar a retirada de células mortas e proceda com a massagem. Terminada a massagem, hidrate os pés do cliente para finalizar a sessão.



### Refleta

Você já pensou que pode usar o protocolo de mimo para os pés também na realização da massagem cefálica, proporcionando, assim, maior relaxamento?

Uma sugestão é deixar os pés do cliente imersos em água quente com algumas gotas de óleo essencial, e faça a massagem na cabeça. Terminada a massagem, esfolie os pés do cliente e hidrate-os para finalizar. Não é uma delícia?

## Massagem nos pés

Seja para caminhar, correr ou realizar qualquer outra atividade, sobrecarregamos nossos pés. Algumas vezes, usamos sapatos fechados, apertados e/ou sem ventilação, e nem sempre é preciso chegar até o fim do dia para sentir dor ou algum desconforto nos pés.

Qualquer pessoa pode aprender a realizar manobras básicas para tratar prazerosamente os pés. Para a realização dessa técnica use suas mãos vagarosamente e sempre se concentre nas sensações que está provocando no cliente. Essa massagem pode ser usada para relaxar, portanto, o ideal é não conversar durante o procedimento. Procure apenas descobrir qual é a pressão que agrada mais ao seu cliente. Lembrando que, no dorso do pé, a pressão deverá ser mais leve para ser agradável.

Posicione o cliente sentado confortavelmente ou deitado em decúbito dorsal para a realização da massagem. A massagem deverá durar por volta de trinta minutos, então, realize os movimentos de cinco a sete vezes cada um, e repita novamente a sequência até completar o tempo.

Comece pelo pé direito, pois esse lado dá início ao relaxamento físico, passando posteriormente para o esquerdo, que relaxa o físico e o emocional.

### *Effleurage*

Envolva o pé como se estivesse fazendo um sanduiche e deslize as mãos pelos dedos até o calcanhar e volte.

Inicie com pressão leve e vá aumentando gradativamente. Essa manobra pode ser usada no início e no fim da massagem.

Figura 4.45 | *Effleurage*



Fonte: elaborada pela autora.

### Círculos com os polegares

Realize círculos com os polegares e siga massageando toda a área do pé.

Figura 4.46 | Círculos com os polegares



Fonte: elaborada pela autora.

### Amassamento com os nós dos dedos

Apoie a planta do pé com uma mão, e com a outra mão fechada realize manobras giratórias por todo o pé. Essa manobra ajuda a aquecer os músculos e a soltar a tensão do pé.

Figura 4.47 | Amassamento



Fonte: elaborada pela autora.

### Deslizamento transversal

Segure o pé com a ponta dos dedos de ambas as mãos, conforme a figura, e arraste os dedos do meio para a borda, e repita o movimento.

Figura 4.48 | Deslizamento transversal



Fonte: elaborada pela autora.

### Rotação dos dedos

Coloque a sua mão apoiando o dorso do pé e, com a outra mão, segure cada dedo girando no sentido horário e depois no anti-horário. Gire cada dedo três vezes em cada sentido. Trabalhe um dedo de cada vez.

Figura 4.49 | Rotação dos dedos



Fonte: elaborada pela autora.

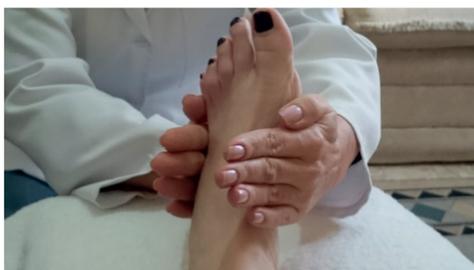
## Círculos no tornozelo

Realize círculos no maléolo interno e externo do tornozelo. Faça movimentos no sentido horário e anti-horário. Essa manobra ajuda melhorar a mobilidade do pé.

## Torção

Posicione as suas mãos nas laterais dos pés e balance o pé entre as suas mãos. Essa manobra ajuda a estender e relaxar o pé. Termine com deslizamentos.

Figura 4.50 | Torção



Fonte: elaborada pela autora.



### Exemplificando

Com as manobras e o protocolo de mimo para os pés, você pode realizar uma massagem apenas nessa região, fazendo com que o cliente tenha um grande aproveitamento em termos de relaxamento. Esse protocolo pode ser efetuado em um período mais curto do que a massagem clássica, no corpo todo.

## **Massagem cefálica**

Veremos agora um pouco da técnica de massagem cefálica indiana que é aplicada na cabeça, nos ombros e na coluna cervical. Essas são áreas em que se armazena muita tensão, muitas vezes causada pela má postura ou pelo acúmulo de estresse do dia a dia.

A massagem cefálica melhora o fluxo sanguíneo, ajudando a manter a mente alerta e o corpo ativo.

Alguns dos benefícios são: sono mais tranquilo; alívio da tensão do couro cabeludo, de dores na cabeça e cervical ou somente na

cervical; aumento da flexibilidade na região de pescoço e ombros e alívio da ansiedade.

A importância que as manobras têm está relacionada à maneira como você as aplica. Para que possamos ter um bom resultado na massagem, é essencial bastante empenho e treinamento para que as manobras possam ser realizadas passando de uma para outra ininterruptamente. O cliente deverá estar confortavelmente sentado.

## **Manobras básicas**

### Toque terapêutico

O toque terapêutico serve para a conexão de energias e deve ser usado no início e ao final da massagem. Deve-se apoiar a cabeça nas mãos na região lateral por alguns segundos.

Figura 4.51 | Toque terapêutico



Fonte: elaborada pela autora.

### Deslizamento

A composição das manobras juntamente com a forma como serão executadas é que resultará no efeito geral percebido pelo cliente.

Cada manobra tem uma particularidade para criar um determinado efeito, a velocidade e a profundidade com que as manobras são executadas também mudam a forma de percepção da massagem por parte do cliente.

A manobra básica é o deslizamento, no qual a massagem deverá ser executada com as mãos e os dedos. O deslizamento tem um efeito calmante sobre o sistema nervoso, é uma manobra que conduz ao conforto e à tranquilidade.

Para a realização da manobra, apoie a porção superior da cabeça do cliente com uma das mãos e com a outra envolva a parte posterior da cabeça, fazendo movimentos de sobe e desce lentamente em um movimento que flui. Realize também movimentos de vai e vem com a polpa dos dedos por toda a cabeça (movimentos de cafunê).

O deslizamento pode ser realizado o número de vezes que achar necessário, e serve como manobra preparatória e também como manobra de transição, fazendo com que o cliente não perceba a troca repentina de manobras.

Figura 4.52 | Deslizamento



Fonte: elaborada pela autora.

### Fricção

As manobras de fricção deverão ser aplicadas com a polpa dos dedos e serão usadas na cabeça, na parte superior das costas e nos ombros com objetivo de causar aquecimento para que haja relaxamento das fibras. Os movimentos deverão ser realizados vigorosamente.

Para a realização dos movimentos, dê início realizando pequenos círculos e vá ampliando o movimento.

Figura 4.53 | Fricção



Fonte: elaborada pela autora.

## Manobras de pressão

Exerça pressão com os dedos, sempre sentindo o retorno por parte do cliente em diferentes pontos. As manobras de pressão ajudam a liberar energia.

Figura 4.54 | Manobras de pressão



Fonte: elaborada pela autora.

## Tapotagem

A tapotagem, ou percussão, ou cutiladas, são pequenos golpes leves. É usada na cabeça, na parte superior das costas e ombros. Essa manobra atinge o sistema nervoso e circulatório e tem um efeito revigorante. Na cabeça as mãos devem ficar como conchas e o movimento deve ser leve, enquanto uma mão levanta a outra pousa na cabeça como indica a figura. Nos ombros e costas, podemos usar cutiladas ou martelo.

Figura 4.55 | Tapotagem



Fonte: elaborada pela autora.

Figura 4.56 | Cutiladas



Fonte: elaborada pela autora.

## Amassamento

Realize amassamentos no ombro, como se amassasse um pão, e termine com toque terapêutico.

Figura 4.57 | Amassamento



Fonte: elaborada pela autora.



Pesquise mais

Assista o vídeo *Shirodhara* em que se usam manobras de massagem cefálica antes do procedimento em si. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=eUkd91VvpPU>>. Acesso em: 10 set. 2017.

## Sem medo de errar

Relembrando a situação apresentada no *Diálogo aberto*, na clínica onde Antonella está estagiando, são realizados protocolos convencionais de massagem clássica e drenagem linfática manual.

Antonella, muito empolgada com todas as novidades que estavam acontecendo, decidiu ir um pouco além, elaborando um material no qual descreverá sucintamente a massagem para diversas finalidades. Explicando brevemente sobre massagens para celulite, cefálica e nos pés. Ela o apresentará para a responsável da clínica com a finalidade de enriquecer os protocolos que são executados e ampliar a variedade de massagens a serem oferecidas, possibilitando atender ao maior número de pessoas.

Caso você fosse Antonella, o que explanaria no seu material?

No material podem ser apresentados os benefícios da **massagem modeladora** e sua real finalidade da seguinte forma:

O objetivo principal da massagem modeladora é fazer com que haja um aumento da circulação sanguínea, provocando uma vermelhidão no tecido, sem que haja lesões e hematomas. Os movimentos devem ser realizados vigorosamente e com rapidez e não com força.

Em estética, a massagem modeladora é usada sozinha ou junto a outros protocolos para atenuar gordura localizada e celulite, proporcionando como resultado uma excelente melhora nos quadros. É importante ressaltar que a massagem modeladora não quebra moléculas de gordura como ouvimos falar, pois o processo de lipólise é um processo que envolve outros fatores fisiológicos que nada tem a ver com a massagem.

A melhora realmente acontece pelo aumento da circulação, pois passando sangue oxigenado mais vezes pelo tecido ocorre a melhor nutrição e conseqüentemente da disfunção estética.

As contraindicações para a realização da massagem são as seguintes: pessoas que possuem: varizes e trombozes, diabetes e hipertensão mal controladas, feridas na pele, neoplasias e para gestantes.

Sobre a **massagem cefálica**, pode ser apresentado no material que é uma técnica oriunda da Índia e é aplicada na cabeça, nos ombros e na coluna cervical. Locais que costumemente armazenam muita tensão, pois, devido ao fato de não nos atermos à postura correta e também nos estressarmos muito no cotidiano, sentimos dores tensionais.

Nesta técnica temos a melhora da circulação sanguínea que também ajuda a nos mantermos em estado de alerta.

Os benefícios atribuídos a essa massagem são: sono mais tranquilo; alívio da tensão do couro cabeludo; dores na cabeça e pescoço e dores na cervical; aumento da flexibilidade na região de pescoço e ombros; e alívio da ansiedade.

O profissional que for aplicar essa técnica deverá estar bem treinado para que o cliente não sinta nenhuma interrupção na passagem de uma manobra para a outra.

Finalizando, no material pode estar descrito que a **massagem nos pés** é usada para relaxar e pode ser associada a um protocolo de mimo para os pés com objetivo de potencializar o relaxamento, já que no dia a dia sobrecarregamos nossos pés de várias maneiras.

## Avançando na prática

### Os pés cansados de Ana Maria

#### Descrição da situação-problema

Ana Maria, uma jovem que está um pouco acima do peso ideal, trabalha o dia todo em pé e usa como parte do uniforme um calçado desconfortável, chegando ao fim do dia cansada e com os pés doloridos. Ela dispõe de pouco tempo, pois trabalha e estuda. Ana vai a um centro de estética e procura por uma massagem específica para os pés, pois, além de gostar do toque nos pés, é a região do seu corpo que mais sofre em seu dia a dia. O que você faria para ajudar Ana Maria? Quais manobras você escolheria para a execução da massagem?

#### Resolução da situação-problema

Proponha a Ana Maria o protocolo que associa o mimo para os pés composto por imersão em água quente e gotas de óleo essencial, seguido de esfoliação e, posteriormente, massagem nos pés executada com as seguintes manobras: *effleurage*, círculos com os polegares, amassamento com os nós dos dedos, deslizamento transversal, rotação dos dedos, círculos no tornozelo e torção.

## Faça valer a pena

### 1. Qual a finalidade da massagem modeladora?

Assinale a alternativa correta:

- a) Quebrar as células gordurosas, provocando melhora substancial na aparência da região.
- b) Aumentar o estímulo da circulação e provocar uma hiperemia sem, no entanto, provocar lesões teciduais e hematomas.
- c) Melhorar a aparência devido ao aumento da circulação, mesmo que haja o aparecimento de hematomas e lesões teciduais que melhorarão com o passar do tempo.
- d) Quebrar as células de gordura e, ao mesmo tempo, drenar os tecidos acometidos por gordura localizada e “celulite”.
- e) Apenas drenar os tecidos acometidos por gordura localizada e celulite.

### 2. Como deve ser executada a massagem em gestantes?

Assinale a alternativa correta:

- a) Deve-se usar uma pressão bem leve em algumas áreas e pressão intensa

em outras em que prevalecem pontos de dor.

b) Deve-se usar apenas pressão intensa, pois a gestante apresenta muitos pontos de dor.

c) Deve-se realizar movimentos vigorosos com pressão intensa para a realização da massagem.

d) Deve-se realizar uma pressão bem leve para a realização da massagem.

e) Deve-se usar movimentos lentos com pressão intensa para a realização da massagem.

**3.** Onde é aplicada a massagem cefálica?

Assinale a alternativa correta:

a) É aplicada na cabeça, nos ombros e na coluna cervical.

b) É aplicada na cabeça, nos ombros e na coluna toda.

c) É aplicada apenas na cabeça e na coluna cervical.

d) É aplicada apenas na cabeça e na face.

e) É aplicada no tronco.

# Referências

ANDREOLI, C.; PAZINATTO, P. **Drenagem linfática, reestruturação anatômica e fisiológica/ passo a passo**. 1. ed. São Paulo: Napoleão, 2009.

GUSMÃO, C. **Drenagem linfática manual: método Dr. Vodder**. 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2010.

PEREZ, E.; VASCONCELOS, M. G. **Técnicas estéticas corporais**. 1. ed. São Paulo: Érica, 2014.

RIBEIRO, D. R. **Drenagem linfática manual corporal**. 2. ed. São Paulo: Senac, 2001.

WINTER, W. R. **Drenagem linfática manual**. Rio de Janeiro: Vida Estética Ltda., 2003.









ISBN 978-85-522-0161-8



9 788552 201618 >