

# Recursos Estéticos Manuais

## Recursos Estéticos Manuais

Vanessa Lacerda Alves

#### © 2018 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 Distribuídora Educacional S.A.

#### Presidente

Rodrigo Galindo

#### Vice-Presidente Acadêmico de Graduação

Mário Ghio Júnior

#### Conselho Acadêmico

Ana Lucia Jankovic Barduchi Camila Cardoso Rotella Danielly Nunes Andrade Noé Grasiele Aparecida Lourenço Isabel Cristina Chagas Barbin Lidiane Cristina Vivaldini Olo Thatiane Cristina dos Santos de Carvalho Ribeiro

#### Revisão Técnica

Joselmo Willamys Duarte

#### Editorial

Camila Cardoso Rotella (Diretora) Lidiane Cristina Vivaldini Olo (Gerente) Elmir Carvalho da Silva (Coordenador) Leticia Bento Pieroni (Coordenadora) Renata Jéssica Galdino (Coordenadora)

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

Alves, Vanessa Lacerda

A474r Recursos estéticos manuais / Vanessa Lacerda Alves. – Londrina : Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2018. 192 p.

ISBN 978-85-522-0695-8

1. Estética manual. 2. Massagem terapêutica. I. Alves, Vanessa Lacerda. II. Título.

CDD 616.42

Thamiris Mantovani CRB-8/9491

## Sumário

Unidade 1   Massagem modeladora localizada corporal - I	7
Seção 1.1 - Desmistificando os recursos manuais estéticos corporais e os padrões de beleza	9
Seção 1.2 - Massagem modeladora manual localizada e massagem modeladora instrumental localizada	20
Seção 1.3 - Especificações da massagem modeladora manual ou instrumental	32
Unidade 2   Massagem modeladora localizada corporal - II	43
Seção 2.1 - Classificação das manobras da massagem manual e instrumental	46
Seção 2.2 - Particularidades da massagem modeladora localizada e massagem modeladora localizada instrumental	61
Seção 2.3 - Ergonomia no ambiente estético, ornamentação e posicionamento profissional versus cliente durante a massagem	80
Unidade 3   Massagem modeladora localizada instrumental - I	93
Seção 3.1 - Ficha de avaliação do cliente e métodos de avaliação corporal	0.5
Seção 3.2 - Princípios ativos associados à massagem modeladora	95
localizada manual e ou instrumental nas disfunções estéticas ————————————————————————————————————	108
Seção 3.3 - Prática de massagem modeladora localizada manual	120
Unidade 4   Massagem modeladora localizada instrumental II	137
Seção 4.1 - Práticas das manobras de massagem modeladora localizada com pantalas	139
Seção 4.2 - Práticas das manobras de massagem modeladora localizada com bambu	157
Seção 4.3 - Práticas das manobras de massagem modeladora localizada com rolo com ventosas	172

### Palavras do autor

Caro aluno, convidamos você a conhecer o fantástico mundo dos recursos estéticos manuais e a participar dele. A nossa área de estética está em constante crescimento. A cada dia uma nova tecnologia, novos cosméticos e técnicas manuais encantadoras são inseridos em nossa realidade, técnicas estas que serão desenvolvidas manualmente ou com o auxílio de instrumentos como o bamboo, rolos com ventosas e pantalhas. Nesta disciplina, iremos conhecer e compreender os efeitos e a aplicabilidade das técnicas de massagem modeladora localizada e instrumental e desenvolver habilidades manuais e com acessórios, bem como associá-las aos cosméticos utilizados nas disfunções estéticas corporais, com o objetivo de capacitá-los a executar os procedimentos que podem trazer melhora para o contorno corporal.

Dessa forma, essa disciplina abordará os conceitos sobre padrões de beleza, *tacêsica* e irá desvendar os mitos e as verdades sobre a massagem modeladora manual e instrumental, bem como sua fisiologia, indicações, contraindicações e efeitos fisiológicos e terapêuticos das manobras manuais e instrumentais utilizadas. Serão apresentados alguns acessórios que poderão ser utilizados e a funcionalidade individual de cada um. Além disso, iremos discutir sobre os cosméticos e os princípios ativos que poderão ser associados aos procedimentos estéticos corporais. Falaremos sobre a importância e a correta aplicação da ficha de avaliação corporal para identificar a queixa principal da cliente e traçar o objetivo e a conduta para obtermos resultados confiáveis e satisfatórios.

Assim, este livro didático foi elaborado em uma linguagem acessível para você, aluno, e foi dividido em quatro unidades. Na Unidade 1, *Técnicas de massagem modeladora localizada corporal* – I, abordaremos os padrões de beleza, *tacêsica* e mitos e verdades sobre a massagem modeladora manual, instrumental e conceitos, indicações, contraindicações e seus efeitos sobre as técnicas supracitadas. Já na Unidade 2, *Massagem modeladora localizada corporal* – II, trataremos da classificação das manobras, suas particularidades e ergonomia no ambiente estético. Na Unidade 3, *Massagem modeladora localizada instrumental* – I, estudaremos os

métodos de avaliação por meio da ficha de avaliação e fotografia, os princípios ativos utilizados e daremos início aos enfoques práticos das manobras da massagem modeladora manual. Por fim, na Unidade 4, *Massagem modeladora localizada instrumental* – Il iremos realizar as práticas da massagem modeladora instrumental com bamboo, rolo com ventosas e pantalhas.

É de suma importância deixar claro que o resultado dos nossos tratamentos está diretamente ligado ao comprometimento do cliente, bem como às mudanças nos hábitos de vida dele. Só assim alcançaremos o sucesso em nossos resultados. Dessa forma, convido você a explorar de forma científica e incansável o mundo encantador desta disciplina. Ajuste seu tempo para que possa se dedicar aos estudos e aproveite os laboratórios para reaplicar todo o ensinamento teórico e prático disponibilizado, pois só assim terá excelência discente e será um profissional de sucesso. Vamos lá?

# Massagem modeladora localizada corporal - I

#### Convite ao estudo

Prezado aluno.

Nesta unidade, daremos início aos nossos estudos sobre as técnicas de massagem modeladora localizada corporal I. Falaremos sobre os padrões de beleza, a *tacêsica*, sobre os mitos e verdades referentes às técnicas de massagem modeladora manual e instrumental, além das particularidades e especificidades de cada uma das técnicas, ou seja, desde o conceito básico até seus efeitos fisiológicos e terapêuticos.

Ao longo desta unidade deveremos discutir os conteúdos que permitirão ao aluno desenvolver a competência para executar as técnicas de massagem modeladora para melhora do contorno corporal. Ao final, esperamos que possa ter subsídios para a elaboração de um protocolo que demonstre a organização de um ambiente de trabalho, que apresente os recursos necessários para a aplicação das manobras da massagem modeladora, demostrando a importância dos parâmetros ergonômicos, que devem ser considerados pelos clientes e profissionais.

A seguir, conheceremos o contexto de aprendizagem para a Unidade 1. A sra. Marcia, 45 anos, assistente de produção, trabalha 12 horas em pé, é sedentária, está com sobrepeso, alimenta-se mal, ingere aproximadamente dois copos de água por dia, é hipertensa controlada, ansiosa e agitada. Nunca deu muita importância à sua aparência, mas decidiu que vai mudar seu atual estilo de vida e para o primeiro semestre do próximo ano tentará adequar-se aos padrões de beleza atuais. Sendo assim, Marcia procurou um clínico geral para

fazer um check-up, para descobrir os motivos pelos quais vem ganhando peso, como está a sua saúde e se poderia tomar algum medicamento para emagrecer e melhorar seu contorno corporal. O médico optou por fazer uma bateria de exames para posteriormente direcionar o melhor tratamento. Após duas semanas, Marcia retornou ao consultório médico e, para a sua surpresa, os seus exames estavam dentro da normalidade. A única ressalva do clínico é o cuidado com a hipertensão, apesar de estar controlada. Dessa maneira, a cliente foi orientada a fazer uma reeducação alimentar, atividade física de aproximadamente 150 minutos por semana e um tratamento estético como coadjuvante.

Nesse contexto inicial vimos que a cliente terá pela frente alguns desafios para atingir os resultados que espera. Assim, alguns questionamentos podem ser levantados, como: será que os padrões de beleza impostos pela mídia irão interferir diretamente nos resultados? Qual é a técnica ideal para melhorar o contorno corporal dessa cliente? Quais instrumentos deve-se utilizar para trabalhar com a gordura localizada? Quais cosméticos são mais indicados? Pode-se utilizar a massagem modeladora manual, potencializar com a instrumental e associar aos cosméticos lipolíticos? Preparados para enfrentar esses desafios?

Para começar a responder a essas questões, na Seção 1.1, desmistificaremos os recursos manuais estéticos corporais e os padrões de beleza, conheceremos a influência da mídia e os padrões de beleza, autoestima e qualidade de vida, a *tacêsica* e os mitos e verdades sobre as técnicas de massagem modeladora manual e instrumental. Na Seção 1.2, abordaremos o conceito e histórico da massagem modeladora manual e instrumental, bem como suas particularidades. Já na Seção 1.3 trataremos das especificações da massagem modeladora manual e instrumental, ou seja, dos objetivos dos recursos manuais, indicações, contraindicações, efeitos fisiológicos e terapêuticos. Vamos lá.

### Seção 1.1

## Desmistificando os recursos manuais estéticos corporais e os padrões de beleza

#### Diálogo aberto

Caro aluno, nesta primeira seção da disciplina, Desmistificando os recursos manuais estéticos corporais e os padrões de beleza, estudaremos os padrões de beleza, tacêsica, mitos e verdades sobre a massagem modeladora localizada manual e instrumental. Discutiremos várias situações que serão fundamentais para o desenvolvimento de toda a disciplina. Quem nunca ouviu falar que a massagem modeladora "quebra" a gordura ou é eliminada no "xixi"? Devemos conhecer profundamente todos os aspectos das técnicas e suas repercussões fisiológicas para que possamos desenvolvê-la com segurança e responsabilidade.

No contexto de aprendizagem desta Unidade 1 nos deparamos com o caso da sra. Marcia, uma cliente cheia de dúvidas e questionamentos que pretende modificar seu estilo de vida e dar mais importância à sua aparência para alcançar certos padrões de beleza. Na semana seguinte à sua consulta médica, ela procura uma clínica de estética, lá é cordialmente recepcionada e logo direcionada para o atendimento com a esteticista Karine. Marcia está cheia de dúvidas com relação ao seu futuro tratamento.

Assim, chegamos à nossa situação-problema: você poderia ajudar a esteticista Karine com as dúvidas da sra. Marcia? Antes de fazer a escolha das condutas terapêuticas, seria interessante conhecer algumas peculiaridades de Marcia, principalmente com relação ao seu conhecimento sobre modelamento corporal, visto que Marcia almeja um corpo perfeito com esse tratamento. Marcia gostaria de saber qual é o melhor tratamento para ela. Após você indicar o procedimento, a cliente quer saber por que ele foi indicado e como essa terapia irá impactar na sua autoestima e qualidade de vida. Podemos contar com você para ajudar Karine a encontrar as informações necessárias? Contamos com você!

O conhecimento de todo o conteúdo a ser abordado nesta seção será muito relevante para que você possa resolver essas questões.

#### Não pode faltar

## Desmistificando os recursos manuais estéticos corporais e os padrões de beleza

É verdade que o modo como muitas pessoas agem pode ser influenciado pela mídia, que exerce um papel importante sobre nossas vidas, trazendo diversos efeitos deletérios ou não à nossa saúde física e mental. Efeitos estes que podem interferir diretamente na imagem corporal, sexualidade, autoestima e qualidade de vida. O corpo perfeito tornou-se a vitrine para homens e mulheres, adolescentes ou adultos. Tudo isso gera uma cobrança excessiva para nos enquadrarmos em padrões de beleza que acabam levando à certa rejeição pessoal, tornando várias pessoas escravas da indústria do embelezamento.

Muitas vezes esse comportamento da mídia implica alterações psicossociais em grande parte da população feminina, principalmente na brasileira, uma vez que o biotipo corporal dessas mulheres é genoide, ou seja, cintura fina e quadril mais largo. Dessa forma, há dificuldades para enquadrar as clientes no perfil magra e alta ou modelada, além disso, atualmente, algumas estão optando pelo corpo hipertrofiado.

Essa dificuldade, muitas vezes, tem impacto na inclusão dessa cliente na sociedade, pois ela pode estar evoluindo para uma alteração de imagem pessoal, não se aceitando naquele corpo e isso implicará na baixa autoestima e baixa qualidade de vida, muitas vezes repercutindo em um menor rendimento no trabalho e convívio social.

A autoestima está ligada aos padrões que o ser humano estabelece com seu próprio corpo, o sentimento de poder ou autoconfiança, como ele ou ela se enxerga perante si e as outras pessoas. Já a qualidade de vida é a percepção do indivíduo diante da sociedade, levando em conta seus familiares, sua cultura, educação e saúde, é o estar bem com seu corpo físico, mental e emocional.

Essa busca insana pelo corpo magro, ou hipertrofiado, ou modelado traz verdadeiras preocupações que afetam a percepção de algumas mulheres e as levam a tomarem decisões sobre os tratamentos estéticos e cirúrgicos com um único objetivo: alcançar o corpo desejado, o corpo das celebridades midiáticas, mesmo que

seu biótipo corporal não permita, a ponto de até colocá-las em risco de morte.

Isso implica diretamente na busca incessante de terapias estéticas, tais como os recursos manuais e instrumentais, a alta tecnologia, cosméticos cada vez mais potentes e até intervenções cirúrgicas mais agressivas.

Sabemos que as terapias manuais, por exemplo as massagens, são recursos coadjuvantes e eficazes dentre o leque de procedimentos que existem atualmente no nosso mercado estético.



Durante a sua ficha de avaliação com o cliente, nem sempre ele acaba relatando situações importantes ou tão relevantes de sua intimidade, até porque, muitas vezes, não direcionamos nossas indagações para esses acontecimentos, concorda? O que queremos dizer com isso? Ao tocarmos no outro, iremos despertar sentimentos muitas vezes guardados em seu íntimo e que por motivos diversos ainda não foram expostos. Por exemplo, se o cliente em alguma fase de sua vida foi molestado com ou sem consentimento, isso poderá vir à tona em sua sessão por meio do toque e você poderá se deparar com uma crise de choro do cliente, uma reação agressiva ou simplesmente ele pode ficar agitado. Você, profissional da beleza, saúde e bem-estar, deverá estar preparado para esse acontecimento, bem como ter conhecimento do que o toque pode exacerbar em seu procedimento.

#### Tacêsica

Para entendermos como funciona, as indicações, as contraindicações e os efeitos fisiológicos e terapêuticos de cada recurso, devemos nos atentar ao conceito da *tacêsica*, pois trata-se do estudo do toque e de suas características, como a velocidade que este toque acontece, a profundidade, o seu tempo de aplicação, a pressão utilizada e o despertar dos sentidos e sensações provocados por ele. O toque tem o poder de resgatar sensações agradáveis e desejáveis, como também o contrário poderá ser observado.

O toque é um tipo de comunicação não verbal, ou seja, transmitimos mensagens, por exemplo, quando apertamos fortemente o braço de alguém no intuito de chamar sua atenção para algo. É importante ressaltar que na área da saúde a

comunicação verbal é a base essencial da comunicação, é por ela que estabelecemos um vínculo respeitoso com os nossos clientes.

As mãos do esteticista precisam ser agradáveis, confortáveis, flexíveis, um toque firme e controlado, pois ao tocarmos o cliente podemos despertar sensações como alegria, amor, carinho, medo, prazer, tristeza, riso, choro, calor, frio, entre outras.

Figura 1.1 | Classificação dos tipos de toque



Fonte: elaborada pela autora

O toque afetivo acontece de forma espontânea e não está voltado ao uso terapêutico, é conhecido como toque expressivo, por exemplo, o ato de cumprimentar uma pessoa, parabenizála ou um apertar de mão para dizer "como vai", ou seja, ocorre espontaneamente e não faz parte de procedimentos. O segundo tipo é o toque instrumental, quando realizamos intencionalmente para aplicar ou desenvolver um protocolo, procedimento ou uma técnica, por exemplo, realizar uma massagem ou ato cirúrgico. Já o terceiro tipo é a junção dos outros dois toques, conhecido como toque instrumental afetivo, por exemplo, quando cumprimentamos nosso cliente como gesto de boas-vindas e na sequência realizamos o procedimento de massagem modeladora.

Partindo desses princípios, é o toque instrumental que está presente em todas as sessões estéticas, pois se trata do toque direto na pele do cliente com a finalidade específica terapêutica. Este poderá ser aplicado de forma suave ou mais profunda, focando nas regiões de queixa dos clientes. Teremos como resposta ao toque instrumental o aumento da temperatura local, aumento do fluxo sanguíneo, oxigenação tecidual, liberação de endorfinas e, por consequência, melhora da qualidade de vida, autoestima, imagem corporal e bem-estar.

Frente a esta classificação, fica mais fácil identificar que os procedimentos estéticos têm uma relação com os três tipos de toque, uma vez que desde a recepção do cliente (toque afetivo/expressivo) até a execução do procedimento (toque instrumental),

estamos em contato direto com o cliente por meio da massagem modeladora manual ou instrumental, por exemplo.



Toda massagem modeladora manual ou instrumental parte do princípio da *tacêsica*, ou seja, ambas as técnicas trabalham com o toque instrumental de forma direta, com as mãos, e de forma indireta, utilizando acessórios como bamboo, pantalas e rolos com ventosas de borracha

Dessa forma, durante os atendimentos estéticos, NÃO podemos desvincular o toque instrumental do instrumental afetivo.

#### Mitos e verdades sobre a massagem modeladora

Quem nunca ouviu falar, por exemplo, nas rodas de amigas, em um outdoor, em banners, panfletos e até mesmo entre os profissionais da nossa área que a massagem modeladora "quebra gordura", que você "elimina gordura em forma de espuma no xixi", que emagrece e a gordura nunca mais volta ao local em que ela foi quebrada? No Quadro 1.1, destacamos algumas considerações sobre isso.

Quadro 1.1 | Mitos e verdades sobre a massagem modeladora manual e instrumental

Mitos	Verdades		
Elimina gordura pela urina.	Auxilia na circulação linfática e sanguínea por se tratar de dois sistemas que trabalham juntos.		
Quebra gordura.	Modela o contorno corporal e auxilia na redução de medidas.		
Emagrece.	Importante fazer exercícios após o procedimento.		
Drenomodeladora.	Melhora a qualidade de vida e a autoestima.		
Tem que ter hematomas, equimoses, petéquias e dor.	Não causa dor severa, não pode ter hematomas, equimoses, petéquias e dor.		
Não há contraindicação para a realização da massagem com instrumentos.	Há contraindicação tanto para a massagem manual quanto para a instrumental.		
Não precisa fazer atividade física após o procedimento.	Poucas publicações científicas para se concluir sobre este aspecto.		

Fonte: elaborado pela autora.



#### Reflita

Então vamos lá, pessoal! Vamos refletir! Decidi que hoje quero ir à piscina e ligo para a minha esteticista, Julia, e marco um horário com ela para "quebrar a minha gordura" da região infra-abdominal (aquela gordura que parece uma "pochete", popularmente falando, abaixo do umbigo). Perfeito! Após a massagem modeladora, fiquei linda! Agora posso colocar meu biquíni e tomar um belo banho de Sol. As nossas mãos são tão poderosas a ponto que quebrar gordura? Então, por que existem tantas pessoas com gordura localizada? Será que elas não fizeram o curso? Elas não conhecem as manobras? Para onde foi a "gordura quebrada"? Nunca mais vou ter aquele acúmulo ali? Ou será que se trata de um efeito cinderela, "um efeito que dura poucas horas"? Vamos pensar sobre isso.

A massagem modeladora manual ou instrumental tem por objetivo principal modelar o corpo, ou seja, trabalhar com a remodelagem corporal, trata-se de uma terapia coadjuvante aos tratamentos estéticos. Quando se pensa em tratar gordura localizada, obrigatoriamente deve-se associar um recurso eletrofototermoterápico, um cosmético lipolítico e um recurso manual. Para tanto, um bom resultado é adquirido quando um cliente muda o seu estilo de vida, tem uma alimentação balanceada e pratica atividade física de 150 minutos por semana associada a tratamentos estéticos. Sendo assim, a lipólise (quebra da gordura) poderá ocorrer quando se faz esta mudança e associação, pois, caso contrário, se essa gordura não for utilizada em forma de energia, gasta com a atividade física ou uma corrente excitomotora, por exemplo, ela será depositada novamente. Dessa forma, podemos afirmar que é mito dizer que a prática exclusiva da modeladora fará a quebra da gordura (lipólise).



#### **Pesquise mais**

Aprofunde mais seus conhecimentos lendo o artigo de um estudo publicado em 2010 por alguns pesquisadores da área de fisioterapia dermato-funcional. Eles mostraram os resultados da massagem estética localizada: TACANI, Pascale Mutti. et al. Efeito da massagem clássica estética em adiposidades localizadas: estudo piloto. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 352-7, out.-dez. 2010. Disponível em: <a href="https://www.revistas.usp.br/fpusp/article/view/12223/14000">https://www.revistas.usp.br/fpusp/article/view/12223/14000</a>>. Acesso em: 30 ago. 2017.

Temos que estar preparados para o bombardeio das mídias. A cada instante há uma nova cobrança sobre padrões de beleza e novas tecnologias. Muitas vezes, nossos clientes irão se mutilar emocionalmente em busca do corpo perfeito, seja por meio de dietas malucas ou tratamentos cada vez mais invasivos. Dessa forma, vocês, alunos, deverão estar preparados para esse grande desafio. Além de lidar com as tendências mercadológicas, o profissional da área de saúde, beleza e bem-estar deverá estar ciente de que quando empregamos os métodos com segurança e conhecimento anatômico, domínio da técnica e suas particularidades, teremos um resultado muito melhor, sem colocar o cliente em situação de risco. Porém, vale ressaltar que muitas vezes iremos nos deparar com clientes com distúrbio de imagem pessoal e o nosso trabalho não será valorizado. Lembre-se de que as nossas mãos são a nossa maior ferramenta



Amplie mais seus conhecimentos com esta leitura sobre recursos estéticos manuais no livro de PEREIRA, Maria de Fatima Lima. **Recursos técnicos em estética**. São Paulo: Editora Difusão, 2013. 113-135 p. (Série Curso de Estética). v. 1.

#### Sem medo de errar

Após finalizar esta seção introdutória da disciplina, vocês estão aptos a resolver a situação-problema proposta.

Para darmos início e responder às dúvidas, devemos voltar a alguns dos temas tratados nesta seção.

Primeiramente, quando falamos sobre padrões de beleza, logo pensamos nos padrões impostos pelos meios de comunicação e como isto implicará de forma direta ou indireta na vida de homens e mulheres em busca do corpo perfeito. Marcia almeja um corpo perfeito com esse tratamento, você não acha que seria interessante uma minuciosa avaliação antes de fazer a escolha das condutas terapêuticas? Sem sombra de dúvida, pois para elaborarmos e traçarmos os procedimentos mais adequados para a cliente, é necessário que ela seja avaliada anteriormente, para identificarmos

as possíveis alterações estéticas, bem como suas particularidades, pois alguns procedimentos são contraindicados.

O segundo questionamento refere-se ao melhor tratamento para ela, o porque ele foi indicado e como esta terapia irá impactar na sua autoestima e qualidade de vida.

Vamos lá, vale ressaltar que todo procedimento estético, quando bem executado, seja por meio das terapias manuais, seja pelas instrumentais, apresenta um impacto importante e positivo na imagem corporal da cliente. Dentro das intervenções estéticas mais utilizadas para gordura localizada como tratamento coadjuvante estão massagem modeladora manual e/ou instrumental, pois trata-se de duas técnicas que remodelam o corpo e melhoram a circunferência abdominal, consequentemente trazem um resultado positivo quando as clientes se olham no espelho. Dessa forma, seria indicado para a sra. Marcia, após avaliação prévia, a massagem modeladora manual associada à massagem modeladora instrumental, podendo ser realizada com bamboo, pantalhas e rolo com ventosas de borracha, com o objetivo de melhorar o contorno corporal e a circunferência abdominal, consequentemente melhorar a qualidade de vida e autoestima.

#### Avançando na prática

#### Atendimento ao público masculino

#### Descrição da situação-problema

Edson, 28 anos, solteiro, faz musculação três vezes por semana, dieta alimentar e é considerado homem vaidoso, mesmo assim, queixa-se de gordura localizada em seu abdômen inferior. Após ser avaliado pela esteticista Camila, foi observado que ele apresenta uma alteração postural, porém, Camila, diante dessa situação, solicitou uma avaliação da fisioterapeuta para que em parceria possam trabalhar juntas e otimizar os resultados dos procedimentos a serem empregados no tratamento de Edson. Após uma semana, a dra. Maria Cristina Santos, a fisioterapeuta, entrou em contato com Camila dizendo que lhe havia enviado uma avaliação da postura do Edson para que ela anexasse ao prontuário dele. Durante a conversa, explicou que o paciente tem uma hiperlordose lombar e uma escoliose, por isso a gordura localizada está no abdômen

inferior e no flanco direito (lado da cintura). Juntas decidiram que o cliente irá fazer sessões de RPG (reeducação postural global) associadas aos tratamentos estéticos corporais. Como não é de sua vivência prática esse tipo de situação que Edson apresenta, Camila foi se informar mais sobre essas alterações posturais para traçar o melhor tratamento estético. Após uma minuciosa pesquisa, qual é o objetivo de Camila perante o cliente? Como você ajudaria Camila a tratar esse cliente? Há alguma diferença nos cuidados do profissional, por se tratar de um cliente do gênero masculino?

#### Resolução da situação-problema

Primeiro ponto, sem sombra de dúvida: os cuidados com o cliente do gênero masculino são os mesmos do que os clientes do gênero feminino, só cuidado com suas vestimentas para não serem decotas ou transparentes, dessa forma, não despertaremos no outro a curiosidade. Segundo: a terapia empregada será a massagem modeladora manual associada aos cosméticos, e o objetivo é melhorar a circulação sanguínea, nutrição e oxigenação tecidual, a maleabilidade tecidual e melhorar a remodelagem corporal localizada. Este tratamento estético deverá ser associado ao tratamento postural que a fisioterapeuta já prescreveu, pois só assim iremos potencializar os nossos resultados, e o cliente ficará mais satisfeito – alguns estudos mostram que alterações posturais podem levar ao acúmulo de gordura localizada.

#### Faça valer a pena

**1.** A busca pelo corpo perfeito vem crescendo cada dia mais e com ela a procura por tratamentos estéticos para emagrecer e melhorar o contorno corporal! Nos últimos anos, houve um boom dos tratamentos estéticos, sendo que hoje eles são aplicados por diversos profissionais, em centros estéticos, de fisioterapia, nas academias e até em salões de beleza. Esses tratamentos estéticos devem ser realizados por profissionais especializados, que tenham conhecimentos sobre anatomia e fisiologia do corpo, para que eles sejam eficazes e seguros. Muitos profissionais mal qualificados aplicam essas técnicas sem muito conhecimento, com isso geram dúvidas e insatisfação em seus clientes.

Considerando o texto descrito acima, assinale a alternativa correta.

- a) A massagem modeladora e a drenagem linfática manual teoricamente apresentam os mesmos objetivos, pois ambas as técnicas trabalham de forma profunda.
- b) A massagem modeladora é realizada com movimentos rigorosos, ritmados e proporcionam a remodelagem corporal por meio de algumas manobras superficiais e profundas, a fim de "quebrar as placas gordurosas". c) É normal ter hematoma na primeira sessão, pois é um sinal de rompimento de vasos sanguíneos, e o extravasamento do sangue para os tecidos pode causar uma resposta inflamatória na região e dor, o que é desejável.
- d) A técnica de massagem modeladora utiliza as manobras da massagem clássica, cujo objetivo é aumentar a circulação, mobilizar o tecido gorduroso, modelar a região tratada, aumentar o metabolismo local.
- e) A massagem modeladora tem por objetivo a diminuição da circulação sanguínea, diminuição da circunferência abdominal, por exemplo, e, consequentemente, melhora a autoestima e qualidade de vida.
- **2.** A massagem modeladora poderá ser realizada com ou sem instrumentos e associada aos cosméticos específicos para gordura localizada e fibroedemageloide (FEG) celulite –, que auxiliam na redução das medidas corporais e melhoram o aspecto da FEG. O principal objetivo da massagem modeladora manual ou instrumental é atuar sobre a remodelagem corporal, a melhora da circulação sanguínea, entre outros efeitos. Porém, alguns mitos e verdades são questionados pelos clientes.

Considerando o texto descrito acima, assinale a alternativa correta.

- a) É correto afirmar que a massagem modeladora manual elimina gordura pelas vias urinárias e melhora o contorno corporal.
- b) É correto afirmar que *tacêsica* é o estudo das massagens com ou sem instrumentos e são realizadas de forma precisa.
- c) É correto afirmar que a massagem modeladora deverá ser executada de forma única e sem cosméticos.
- d) É correto afirmar que não há mitos sobre os efeitos da massagem modeladora e que as mídias sociais são o melhor meio de divulgar seus efeitos.
- e) É correto afirmar que a massagem manual ou instrumental terá um impacto importante sobre os aspectos da FEG e da textura da pele.

**3.** Katia Lima, 43 anos, gênero feminino, tem diagnóstico de hipotireoidismo há 10 anos, faz uso de levotiroxina 75 mcg e é acompanhada regularmente por seu médico, apresentando um quadro estável. Trabalha como vendedora, sentada durante 8 horas por dia e não realiza atividades físicas. Apresenta como queixa principal dores nas costas, nos membros inferiores, sensação de peso e cansaço, além da gordura localizada em culote e interno de coxa.

Essa cliente quer fazer a massagem modeladora manual para melhorar a sua queixa. Levando em consideração a patologia de base dessa cliente, essa técnica está indicada para ela? Aponte a alternativa correta.

- a) A cliente não poderá receber este procedimento, pois tem hipotireoidismo, apesar de estar sob uso de medicação indicada por médico.
- b) Esta técnica tem como efeito fisiológico o aumento do metabolismo basal, aumento do fluxo sanguíneo, diminuição da circulação local e proporciona bem-estar e qualidade de vida.
- c) É um procedimento que tem como objetivo exclusivo proporcionar ao cliente a melhora da percepção corporal e seus contornos e aspecto visual.
- d) Como é uma técnica que é realizada a quatro mãos, não está indicada para clientes com dores musculares, pois dificulta a percepção do toque das terapeutas.
- e) A massagem modeladora trabalha a melhora da imagem corporal, aumenta circulação local, diminui as toxinas e proporciona o bem-estar físico e mental ao cliente.

## Seção 1.2

## Massagem modeladora manual localizada e massagem modeladora instrumental localizada

#### Diálogo aberto

Prezado aluno.

Nesta seção, deparamo-nos com o conceito e a história da massagem modeladora manual e instrumental, bem como suas particularidades. É de fundamental importância que você tenha o conhecimento teórico para que posteriormente se habilite na prática dos recursos manuais corporais. Sem o embasamento teórico, você irá se tornar apenas um aplicador de técnicas, assim, nesta disciplina, trabalharemos o contexto teórico e prático para construirmos as bases e enfrentarmos os desafios que serão encontrados ao longo da profissão de forma ética e respeitando a anatomia e fisiologia de cada cliente

Nesta Unidade 1 fomos apresentados a Karine, uma esteticista que terá pela frente o atendimento da cliente Marcia. A esteticista, após planejar um tratamento para Marcia, tentou orientá-la sobre os procedimentos e como eles irão ajudá-la a alcançar seus objetivos e impactar na sua nova proposta de estilo de vida, mas Marcia ainda tem muitas dúvidas e receios a serem esclarecidos com Karine.

Assim, chegamos à nossa situação-problema. Você poderia ajudar a esteticista Karine com as dúvidas da sra. Marcia? Essa cliente, quando chega à sua consulta, relata que antes de ser atendida gostaria de entender como essa técnica pode ajudar a "quebrar a gordura", para que foi criada e qual é a diferença entre fazer a massagem manual e fazer com instrumentos. Ela também gostaria de conhecer melhor a história e o conceito da massagem e tem dúvidas com relação ao instrumento que Karine vai usar e por quê. Podemos contar com você para ajudar a esteticista Karine a dar as informações necessárias para a sra. Márcia? Contamos com você!

O conhecimento de todo o conteúdo a ser abordado nesta seção será muito relevante para que você possa resolver essas questões.

#### Não pode faltar

# Conceito e histórico da massagem modeladora manual localizada (MMML) e massagem modeladora instrumental localizada (MMIL) ou com acessórios

Desde a antiguidade até a atualidade, o trabalho com massagem tornou-se relevante dentro dos atendimentos da medicina esportiva, fisioterapia, naturologia, massoterapia, medicina ocidental e oriental e na área da estética corporal e facial, por ser um método terapêutico milenar. Cada dia mais clínicas, escolas, condomínios, SPAs, centros estéticos, clubes, hotéis e barbearias investem nesse recurso.

No século XIX, Per Henrik Ling desenvolveu uma sequência de massagem e exercícios médicos, conhecida como massagem sueca, que é realizada basicamente por manobras de fricção e pressão no sentido da circulação sanguínea, com o objetivo de promover o relaxamento, alívio da dor, melhora da circulação, entre tantos outros efeitos. Posteriormente, derivaram outras técnicas de massagem pelo mundo inteiro, entre elas a massagem modeladora.



Nos dias atuais vemos uma crescente procura das pessoas por tratamentos estéticos, muitas vezes documentados nas diversas mídias, como a solução definitiva para resolver problemas de beleza, como podemos fazer uma avaliação mais criteriosa dos reais efeitos do que é oferecido?

Para entendermos a massagem modeladora, vamos ver qual é o significado da palavra massagem. Ela deriva de várias línguas: em hebraico o termo *massech* significa amassar; em árabe *mass* significa palpar. Sendo assim, massagem é o ato de tocar, palpar, friccionar, vibrar, aplicar uma força manual em determinadas regiões do corpo humano ou de um animal.

#### Particularidades da MMML e MMIL ou com acessórios

Massagem modeladora trata-se de um procedimento estético que exerce sobre o tecido-alvo, ou seja, sobre o local a ser tratado, um efeito mecânico, reflexo, químico e psicológico decorrente da ação direta da pressão exercida no segmento massageado e liberação local de substâncias vasoativas. O objetivo principal dessa técnica é a remodelagem corporal.

A massagem modeladora pode ser aplicada não apenas com as mãos, mas também com o auxílio de instrumentos que permitam potencializar os efeitos da técnica da MMML, bem como otimizar os resultados esperados nos procedimentos estéticos.

Nos últimos anos nos deparamos com a necessidade de novos recursos para serem utilizados ou associados às massagens, cujo objetivo é dar um up nos tratamentos estéticos corporais, faciais, no bem-estar físico e mental. Atualmente, existem recursos no Brasil advindos da Europa, Japão, China, África, Alemanha, Estados Unidos, entre tantos outros países. Os instrumentos mais utilizados na MMIL são: o bambu, rolo com ventosas de borracha, pedras aquecidas, conchas, pantalas, pindas (saguinhos de linho que em seu interior contêm ervas aromáticas e medicinais com propriedades relaxantes, calmantes, como camomila e erva-doce, e quando aquecidas no óleo promovem seu efeito terapêutico trazendo o bem-estar físico e mental) etc. Porém, nem todas as técnicas possuem uma origem definida, muitas perderam sua origem, várias delas são divulgadas por muitos profissionais que utilizam esses recursos, pois já eram adotados em muitos locais do planeta, por diferentes culturas ao longo dos anos. Muitas técnicas não têm patente definida.

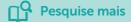
Vale ressaltar que a MMIL com bambu foi divulgada pelos franceses, mais precisamente por Gil Amsallem em 2003. O bambu representa flexibilidade, união, vigor, leveza e força, na estética é utilizado para realizar massagem relaxante, drenagem e massagem modeladora. A bambuterapia pode ser comparada à extensão dos dedos do terapeuta, tem como objetivo melhorar o aspecto do fibro edema geloide (FEG), gordura localizada, melhorar a reabsorção de líquidos extravasados no interstício e promover o relaxamento muscular, físico e mental.

Figura 1.2 | Massagem com bambu



Fonte: <a href="mailto:right-square">https://goo.gl/gGEg1F></a>. Acesso em: 9 out. 2017.

Já a técnica com rolo coberto de ventosas de borracha, também conhecida como massagem turbinada, é uma técnica que parte dos princípios da terapia chinesa e auxilia na modelagem corporal, com movimentos rápidos, intensos e repetitivos no local de queixa da cliente. Normalmente é associada à cosmetologia lipolítica, drenante e desintoxicante, também é indicada para melhora do aspecto do FEG, da gordura localizada e da reabsorção de líquidos extravasados no interstício



Veja um exemplo de rolo coberto com ventosas no vídeo disponível no link abaixo.

TURBOTEK rolo turbinado de madeira estek. Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i2lSmzukVSc">https://www.youtube.com/watch?v=i2lSmzukVSc</a>>. Acesso em: 9 out. 2017.

A técnica de pantalas, conhecida também como maderoterapia, foi recentemente introduzida no Brasil com o objetivo de remodelagem corporal. Essa técnica veio da Europa e chegou para potencializar os resultados da massagem modeladora. Além

disso, pode ser aplicada como auxiliar para a massagem relaxante e drenagem linfática. Seu formato anatômico favorece a aplicação das manobras de forma confortável. Também é associada à melhora do aspecto do FEG, gordura localizada, reabsorção de líquidos extravasados no interstício e promoção do bem-estar.

#### Pesquise mais

Veja um exemplo de massagem com pantalas no vídeo disponível no link abaixo

LIPOMODELAGEM com pantalas na clínica direto da Europa e agora no Brasil. Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AJaodPyhUvk">https://www.youtube.com/watch?v=AJaodPyhUvk</a>. Acesso em: 9 out. 2017.

A MMML e a MMIL apresentam particularidades que deverão ser respeitadas para uma boa execução.

Muitas vezes, para decidirmos entre as duas modalidades, teremos que verificar a queixa principal da cliente, ou seja, o que mais a incomoda naquele momento. Ela tem alguma dor ou restrição a algum tipo de manobra? Ela conhece os instrumentos que temos disponíveis em nosso local de trabalho? Posteriormente, usamos esses questionamentos como âncora para traçar o tratamento e determinar qual é o melhor instrumento a ser utilizado. Para tal, é de suma importância que se tenha conhecimento e domínio de anatomia, fisiologia.

#### Pesquise mais

Saiba mais sobre o uso da massagem modeladora na gordura localizada lendo o artigo científico abaixo.

MACHADO, Aiana Tátima Mota Machado et al. Benefícios da massagem modeladora na lipodistrofia localizada. **Id on Line**: Revista Multidisciplinar e de Psicologia, v. 11, n. 35, maio 2017. Disponível em: <a href="https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/741/1063">https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/741/1063</a>>. Acesso em: 14 ago. 2017.

Como existem vários recursos manuais e instrumentais, a seguir mostraremos as particularidades da MMIL com bambu, rolo com ventosas e pantala e da MMML.

Em ambas as técnicas são utilizadas manobras específicas da massagem clássica, que envolvem compressão superficial e profunda dos tecidos de forma ritmada, seguida de velocidade e pressão mais intensa, sempre respeitando os limites de sensibilidade e dor de cada cliente, bem como as especificações individuais de cada pessoa e de cada instrumento.

Durante a massagem podemos executar as manobras com mais precisão e de acordo com a necessidade da região que está sendo trabalhada até causar hiperemia local. Trata-se de um efeito mecânico.



Toda MMML ou MMIL deverá seguir: ritmo, velocidade e pressão, bem como respeitar o limiar de sensibilidade, indicação e contraindicação de cada cliente. Dessa forma, hematoma, equimose, petequeia ou dor NÃO são sinônimos de execução correta da técnica.

Esse recurso terapêutico não poderá ser visto como o único em suas sessões. Para o tratamento da gordura localizada ou do FEG, a técnica se tornará coadjuvante, por sua vez, quando associada aos cosméticos lipolíticos, drenantes, desintoxicantes, eletrotermofototerapia, atividade física e alimentação balanceada, potencializará os resultados, tornando-se um tratamento mais completo e eficaz.



Imagine uma cliente de 38 anos que há 20 anos leva uma vida desregrada, não realiza atividade física, não ingere quantidade adequada de água por dia, adora frituras e doces, tem alterações posturais, leva uma vida estressada, usa vestimentas inadequadas para o seu biotipo corporal, que acabam deformando o seu corpo. Na hora do almoço, em suas leituras corriqueiras, deparou-se com os novos tratamentos estéticos e viu que agora existe uma técnica turbinada para gordura localizada e que deixa o corpo perfeito. Em sua clínica e com a tal revista em mãos,

ela diz que quer ficar com aquele corpo e fazer apenas a massagem turbinada, pois, na entrevista que ela leu, a moça disse que não faz mais nada, apenas a massagem com o instrumento.

Acreditamos que todos concordam que a massagem modeladora manual ou instrumental não acaba com a gordura localizada! Se fosse assim, todas as vezes que fôssemos para a piscina ou praia, faríamos a automassagem e pronto, "adeus, gordurinha". Mas não!!! Isso é uma inverdade, e as nossas clientes acabam acreditando em tudo que leem, veem ou ouvem falar. Então, cuidado! Oriente suas clientes: para obter um resultado satisfatório, é necessário disciplina, determinação, foco e um profissional qualificado cuidando da cliente de maneira adequada. Esses resultados irão surgir gradativamente, pois para obtermos um corpo modelado, teremos que abrir mão de coisas que fazem parte da nossa rotina e enfrentar desafios, por exemplo, 150 minutos de atividade física por semana, ingerir 30 ml a 35 ml de água x seu peso corporal (por exemplo, 35 ml x 70 kg, é preciso ingerir 2,450 l de água por dia), abdicar de doces e frituras, ter disciplina e condições de frequentar sua clínica de duas a três vezes por semana para receber os procedimentos estéticos. Ah, e na estética não haverá apenas a massagem turbinada, ela passará por uma avaliação criteriosa e posteriormente serão indicados procedimentos, como uma terapia manual ou instrumental, um equipamento coadjuvante como um ultrassom de grande superfície (respeitando as indicações e contraindicações) e até terapia cosmética associada. Portanto, esse exemplo nos mostra que temos que tomar cuidado com o ideal da cliente e a realidade dela. Todo profissional da beleza, saúde e bem-estar deverá estar preparado e ter conhecimento das tendências e procedimentos da área para que possa atingir a excelência em seus resultados.

Atualmente, homens e mulheres estão mais exigentes e procuram resultados rápidos e eficazes. Com o conceito do corpo perfeito tomando notoriedade, a procura por tratamentos estéticos para a redução da gordura localizada aumenta a cada dia. Frente a essa procura, os profissionais da área da saúde, beleza e bemestar tendem a se inovar a cada instante. Entre tantos recursos utilizados e oferecidos em clínicas e consultórios especializados em estética corporal, a massagem é o recurso mais antigo. Em um contexto geral, as massagens apresentam aspectos parecidos, no

que diz respeito às manobras utilizadas, porém, cada procedimento possui características específicas de cada técnica, levando em consideração o objetivo das mesmas. O que irá diferenciar uma técnica da outra será o ritmo, a pressão, a velocidade e o objetivo pós-avaliação estético-corporal.

As manobras utilizadas na MMML são: deslizamento superficial, profundo, amassamento, pinçamento rolante, pinçamento de Jaquet, tração, fricção, bracelete e percussões, que serão discutidas e explicadas nas próximas unidades.

Já as manobras utilizadas na MMIL são: deslizamento superficial e profundo, zigue-zague e vaivém, que serão abordadas, discutidas e explicadas nas próximas unidades. Algumas particularidades das duas massagens estão descritas no Quadro 1.2.

Quadro 1.2 | Particularidades da MMML e da MMIL

Massagem m	Massagem			
Bambu	Pantala	Rolo com ventosas	modeladora manual localizada	
Fácil adaptação ac de veículos d	Fácil execução. Pode ser utilizada com o auxílio de veículos deslizantes, como cremes e óleos.			
Barra de bambu dura e inflexível, porém, agradável de receber e de fácil manuseio.	É uma madeira com contornos anatômicos para ser acoplada no corpo do cliente.	Contém ventosas que realizam sucção local.	Mobiliza o tecido local e a gordura localizada.	
	para relaxar, drenar lar o corpo.	Pode ser aplicada para relaxar ou remodelar o corpo.	Modela o contorno corporal.	
Auxilia na redução de medidas e aumenta a circulação linfática e sanguínea.				
Melhora a qualidade de vida e a autoestima.				
Importante fazer exercícios após o procedimento.				

Fonte: elaborado pela autora.

As práticas manuais e instrumentais são seguras quando empregadas com responsabilidade, sabedoria e conhecimento prévio de anatomia, fisiologia e domínio da técnica e suas particularidades. Só assim você, esteticista, terá um resultado eficaz

e eficiente, sem colocar o cliente em situação de risco. Fique sempre atento às tendências e o que de fato é aplicável. Na presença de alguma patologia, oriente seu cliente que vá ao médico e solicite um encaminhamento dele com liberação para receber o procedimento; caso você perceba que seu cliente tem algum distúrbio de imagem, por exemplo, é magro e se vê gordo, seria interessante pedir ajuda para o profissional especializado.

#### Sem medo de errar

Brevemente vamos relembrar a situação-problema, em que o objetivo é sanar as dúvidas da sra. Marcia. Ela gostaria de saber para que serve e o que é a massagem, quando fazer a massagem com instrumento e qual é o mais indicado para ela.

Para responder, devemos voltar a alguns dos temas tratados nesta seção.

Primeiramente, podemos concluir que a massaagem modeladora parte do princípio da massagem sueca, massagem clássica e que seus benefícios vão além dos estéticos. Com a crescente procura por tratamentos para a gordura localizada e FEG, novos procedimentos são lançados. Atualmente, temos os recursos manuais estéticos com a massagem modeladora manual, já conhecida, e a massagem modeladora instrumental, por meio de alguns acessórios, tais como: bambu, rolo com ventosas de borracha e pantalas. Todos esses recursos apresentam suas particularidades.

Respondendo aos questionamentos, a massagem modeladora manual é um recurso manual realizado por meio de manobras precisas e ritmadas, com o objetivo principal de remodelagem corporal, além de melhorar a circulação sanguínea e linfática, melhorar o aspecto da FEG, da pele, melhorar a circunferência local e até mesmo melhorar a qualidade de vida, autoestima e imagem corporal.

Iremos indicar a massagem modeladora instrumental como um recurso que irá potencializar as manobras manuais. Além disso, como a sra. Marcia fará o procedimento de duas a três vezes por semana, podemos intercalar as sessões, sendo uma manual e a outra com instrumental, já que, além de potencializar, ele também é introduzido para diminuir a sobrecarga nas articulações das

esteticista e apresenta excelentes resultados no contorno corporal e aumento do metabolismo local.

É importante lembrar que a indicação da massagem manual ou instrumental deverá ser realizada após avaliação da região a ser tratada (tamanho do segmento, quantidade de gordura localizada e integridade da pele, para verificar qual instrumento melhor se adapta à cliente).

#### Avançando na prática

#### Atendimento ao público adolescente

#### Descrição da situação-problema

Edileusa, 16 anos, estudante, solteira, fototipo IV, sobrepeso e muito tímida, acabou de passar em seu endocrinologista e ele a orientou a realizar caminhada duas vezes na semana, além de iniciar a reeducação alimentar e receber massagem relaxante e tratar a gordura localizada com a esteticista. Na semana seguinte a sra. Goreti, mãe de Edileusa, marcou um horário na clínica de estética do bairro, a esteticista Joyce irá atendê-la. Durante a conversa com a sra. Goreti e a Edileusa foi relatado que a cliente é muito tímida e sofre constantemente bullying na escola, vive tensa e desconta na comida. Após a entrevista, a esteticista Joyce decidiu com a sra. Goreti que ela deverá passar em tratamento estético duas vezes por semana, sendo um dia o tratamento para a gordura localizada e o outro será para a técnica de relaxamento com instrumentos. Após uma minuciosa pesquisa com relação às características de sua cliente, qual seria o melhor tratamento a ser traçado por Joyce para essa adolescente? Qual é a técnica mais indicada para promover o relaxamento e para a gordura localizada, levando em consideração essa faixa etária?

#### Resolução da situação-problema

É de suma importância que a esteticista saiba lidar com as atuais características comportamentais dessa adolescente, como funciona a compulsão alimentar, o estresse e os possíveis tratamentos estéticos para este público. A terapia mais indicada para o relaxamento físico e mental da Edileusa será a utilização da massagem relaxante com

bambu corporal completa associada a cosméticos relaxantes um dia na semana, durante uma hora, com o objetivo de ativar a circulação, promover relaxamento, liberação de endorfinas que causam o bemestar geral da cliente e, em outro dia da mesma semana, será realizada a massagem modeladora manual associada aos cosméticos lipolíticos, finalizando com a técnica de rolos com ventosa de borracha, cujo objetivo é melhorar a circulação sanguínea, nutrição e oxigenação tecidual, a maleabilidade tecidual e melhorar a remodelagem corporal localizada, diminuir a circunferência local. Vale ressaltar que o ideal para a cliente seria duas vezes por semana para a técnica do tratamento para a gordura localizada.

#### Faça valer a pena

**1.** Já sabemos que massagem é uma técnica terapêutica milenar utilizada em diversos segmentos, como SPAs, clínicas, hotéis, hospitais. Seus efeitos sobre o corpo são diversos. Pode ser utilizada manualmente ou com auxílio de instrumentos, tais como bambu, pantalas e rolos com ventosas de borracha. Cada acessório possui uma particularidade e está indicado para algumas disfunções estéticas. Sendo assim, qual é a finalidade da massagem modeladora nos tratamentos estéticos?

Considerando as informações, assinale a alternativa correta.

- a) Sua finalidade é aumentar a maleabilidade tecidual, remodelagem corporal e diminuir a circulação local.
- b) Sua finalidade é minimizar a dor do cliente e aliviar a tensão do dia a dia.
- c) Sua finalidade é a remodelagem corporal, aumento da circunferência abdominal, aumento da circulação local.
- d) Sua finalidade é reduzir a gordura localizada, melhorar o contorno corporal e reduzir a flacidez tissular.
- e) Sua finalidade é melhorar o aspecto da FEG, remodelar o corpo e minimizar a circunferência localizada.
- **2.** É fato que os meios de comunicação influenciam diretamente de forma positiva ou negativa nas escolhas de alguns homens e mulheres, principalmente nos cuidados estéticos faciais e corporais. Tem se divulgado muito os tratamentos com alta tecnologia, cosméticos potentes e os recursos manuais estéticos. Para tanto, faz-se necessária a avaliação sistemática de cada cliente e de forma individual para que o tratamento seja traçado. O ideal para que seu tratamento se torne eficaz e eficiente é que você, esteticista, reavalie seu cliente a cada quatro ou cinco sessões e reveja suas condutas, levando em consideração que as manobras das técnicas de massagem modeladora partem do princípio da massagem clássica.

Considerando o texto acima, assinale a alternativa correta.

- a) A técnica de massagem modeladora deverá ser realizada com pouca pressão, parecida com a pressão utilizada na drenagem linfática manual (DLM), para que não ocorra hematomas e petéquias.
- b) A técnica deverá ser aplicada de forma única e não poderá ser associada aos procedimentos instrumentais.
- c) A técnica de massagem modeladora manual deverá ser realizada de forma ritmada, com velocidade e pressão.
- d) A técnica de massagem poderá ser realizada de forma profunda, lenta e não precisa respeitar o limiar de dor da cliente.
- e) A técnica de massagem modeladora poderá ser realizada com instrumentos que ainda não tenham passado por testes, com ritmo, velocidade e pressão.
- **3.** Cliente de 48 anos, transgênero, extremamente vaidosa, já fez diversas cirurgias plásticas para ficar com o corpo mais feminino. Não tem nenhum problema de saúde e está na fila do Sistema Único de Saúde (SUS) para realizar o processo transexualizador ou cirurgia de mudança de sexo. Como ainda não foi chamado, gostaria de dar continuidade aos tratamentos estéticos não invasivos, pois a sua última cirurgia plástica foi uma lipoaspiração abdominal, porém, ainda ficou com acúmulo de gordura localizada na região infra-abdominal. Seu médico a liberou para os procedimentos estéticos e não apresenta nenhuma contraindicação, pois faz seis meses de pós-operatório. Após sua avaliação com a esteticista Roberta, foi constatado que a cliente é extremamente magra e apresenta pequenas áreas com fibrose e gordura infra-abdominal. Foi decidido utilizar produtos lipolíticos associados às manobras de deslizamento profundo e fricção, dez sessões, duas vezes por semana.

Considerando o texto acima, assinale a alternativa correta.

- a) É correto afirmar que a massagem modeladora associada às pantalas é indicada exclusivamente para o relaxamento corporal.
- b) É correto afirmar que os cosméticos lipolíticos aumentam a gordura localizada em outras regiões do corpo, porém, quando utilizados com bambu a diminuem.
- c) É correto afirmar que os cosméticos lipolíticos associados à massagem modeladora manual e instrumental são contraindicados para clientes transgêneros, devido às alterações hormonais.
- d) É correto afirmar que os cosméticos lipolíticos associados à massagem modeladora manual e instrumental potencializam os resultados esperados.
- e) É correto afirmar que clientes transgêneros apresentam resistência aos tratamentos estéticos, devido ao preconceito da sociedade.

### Seção 1.3

## Especificações da massagem modeladora manual ou instrumental

#### Diálogo aberto

Prezado aluno,

Nesta seção, discutiremos as indicações, contraindicações, efeitos fisiológicos, efeitos terapêuticos e objetivo da massagem modeladora manual e instrumental. É extremamente importante que você, aluno, tenha o conhecimento teórico para desenvolver com eficácia e segurança os procedimentos práticos, isso é o que o tornará um profissional diferenciado no mercado. Nesta Unidade 1 fomos apresentados a Karine, uma esteticista que terá pela frente o atendimento da cliente Marcia. A esteticista, após planejar um tratamento para Marcia, tentou orientá-la sobre os procedimentos e como eles irão ajudá-la a alcançar seus objetivos e impactar na sua nova proposta de estilo de vida, mas Marcia ainda tem muitas dúvidas e receios a serem esclarecidos por Karine.

Você poderia ajudar a esteticista Karine com as dúvidas da sra. Marcia? Essa cliente, quando chega à consulta, relata que antes de ser atendida gostaria de entender o objetivo da técnica de massagem manual e instrumental, de saber as suas indicações, se existem contraindicações e os reais efeitos fisiológicos e terapêuticos dela. Podemos contar com você para ajudar Karine dar as informações necessárias para a sra. Marcia? Vamos lá!

O conhecimento de todo o conteúdo a ser abordado nesta seção será muito relevante para que você possa resolver essas questões. Aproveite para explorar todo o material que iremos indicar, a fim de aumentar seus conhecimentos sobre os temas abordados, por isso não deixe de reservar um horário para seus estudos, essa entrega se faz necessária. Bons estudos!

#### Não pode faltar

## Objetivo da massagem modeladora manual e massagem modeladora instrumental

A busca por novos tratamentos estéticos, por exemplo, para o temido FEG e gordura localizada, cresce a cada dia. A todo instante surgem novos procedimentos estéticos, tendências e tecnologias. É importante lembrarmos que para tais situações há os recursos, mas sempre com um objetivo específico direcionado, uma indicação específica, algumas contraindicações e os consequentes efeitos orgânicos, que podem ser terapêuticos ou não ao organismo de cada cliente.

Frente a essas situações, todo recurso estético responde diretamente à queixa principal do cliente, ou seja, o que mais o incomoda. Sendo assim, a sessão estética sempre será direcionada para tentar solucionar um problema específico, visando a um objetivo específico.



#### Exemplificando

Uma cliente como a sra. Marcia poderia ter como queixa principal a gordura localizada em abdômen inferior, consequentemente, seu objetivo com essa cliente é diminuir a gordura localizada infraabdominal e diminuir a circunferência abdominal. A cliente deve ser bem orientada antes de começar o tratamento sobre os possíveis resultados específicos, não deixando dúvidas com relação a respostas não previstas e às vezes esperadas por ela.

A seguir citaremos, nos itens A e B, os objetivos, indicações, contraindicações e efeitos dos recursos estéticos manuais gerais (massagem clássica), da massagem modeladora manual localizada (MMML) e da massagem modeladora instrumental localizada (MMIL). Em seguida, discutiremos de maneira particularizada todo esse contexto.

- A) Recursos estéticos manuais massagem clássica São objetivos da massagem clássica:
- 1 Aliviar o estresse

- 2. Proporcionar relaxamento muscular.
- 3. Proporcionar relaxamento emocional.
- 4. Melhorar a qualidade do sono.
- 5. Diminuir a irritabilidade.
- 6. Eliminar metabólitos (resíduos não aproveitáveis do metabolismo orgânico).
  - 7. Aliviar a dor.
  - 8. Ganhar amplitude de movimento (ADM).
  - 9. Estimular a circulação sanguínea.
  - 10. Estimular a circulação linfática.
  - 11. Aumentar a secreção sebácea.
  - 12. Trazer a sensação de bem-estar.
  - 13. Melhorar a autoestima.
  - 14. Melhorar a qualidade de vida.

Ela é indicada para várias situações, elencamos as principais, que direcionam para os serviços estéticos. São exemplos de indicações da massagem clássica.

- 1. Dor muscular.
- 2. Edema (acúmulo de líquido).
- 3. Estresse e irritabilidade.
- 4. Cansaço físico e mental.
- 5. Insônia.
- 6. Tensão pré-menstrual (TPM).
- 7. Relaxamento.
- 8. Aderências.

No entanto, podem existir algumas contraindicações, que inviabilizam a realização desse procedimento estético e cabe a cada profissional avaliar cuidadosamente seus clientes antes de indicar e realizar qualquer tipo de recurso estético manual. Abaixo estão algumas contraindicações da massagem clássica das demais modalidades.

- 1. Presença de processo inflamatório dor, rubor (vermelhidão), calor, edema (inchaço) e perda da função.
  - 2. Processos infecciosos.
  - 3. Febre.

- 4. Insuficiência renal aguda.
- 5. Cardíacos descompensados.
- 6. Diabéticos descompensados.
- 7. Hipertensos e hipotensos descompensados.
- 8. Hipertireoidismo e hipotireoidismo descompensado.
- 9. Anemias graves.
- 10. Trombose venosa profunda.
- 11. Flebite.
- 12. Varizes.
- 13. Embolia.
- 14. Neoplasias (só com indicação médica).
- 15. Gestantes antes dos três meses completos (após esse período tem que ter liberação médica).
  - 16. Afecções de pele.



Toda MMIL terá as mesmas indicações e contraindicações das demais modalidades. Dessa forma, independentemente do instrumento escolhido, sempre haverá contraindicação a partir da correta aplicação da técnica. O que diferenciará é a ergonomia dos instrumentos. Sendo assim, nenhum instrumento deverá ser aplicado antes de a cliente ser avaliada e ser finalizada a ficha de avaliação, que permitirá a escolha do instrumento específico a ser utilizado.

Existem caraterísticas muito semelhantes com relação aos efeitos da massagem clássica e a MMML, bem como da MMIL. Toda massagem manual ou instrumental terá um efeito fisiológico e isto se dá frente às manobras realizadas no tecido local, onde há o atrito das mãos ou dos instrumentos. Este levará ao aumento da circulação sanguínea e linfática, aumento do aporte de oxigênio e nutrientes para as células, aumento da temperatura local, liberação de substâncias que causam o bem-estar, como as endorfinas, e consequentemente promoverá um relaxamento muscular e mental. Além disso, esse aumento da temperatura eleva a permeabilidade da pele, o que facilita a penetração de ativos cosméticos.

Quadro 1.3 | Efeitos fisiológicos e terapêuticos dos recursos estéticos manuais em geral

Efeitos fisiológicos	Efeitos terapêuticos		
Aumento da circulação sanguínea e linfática	Alívio da dor		
Hiperemia local	Relaxamento muscular		
Aumento da temperatura local	Relaxamento mental		
Aumento da oxigenação tecidual	Diminuição da irritabilidade e ansiedade		
Aumento da nutrição tecidual	Melhora da TPM		
Melhora da cicatrização	Melhora da qualidade do sono		
Diminuição de aderência	Melhora da percepção corporal		
Melhora do metabolismo	Melhora do contorno corporal e facial		
Melhora da função intestinal	Diminuição de edema		
Remoção dos produtos do metabolismo	Promoção do bem-estar		
Aumento da mobilidade articular			

Fonte: elaborado pela autora.



Saiba mais sobre os efeitos fisiológicos da massagem clássica consultando o livro abaixo.

GUIRRO, Elaine; GUIRRO, Rinaldo. **Fisioterapia dermato-funcional**: fundamentos, recursos, patologias. 3. ed. Barueri: Manole, 2004. p. 68-71.

B) Massagem modeladora manual localizada e massagem modeladora instrumental localizada com bambu, pantalas e rolo com ventosas.

Os objetivos da MMML e os da MMIL são os mesmos. Com a utilização de instrumentos há uma potencialização da ação do procedimento e ao mesmo tempo redução do impacto das mãos do terapeuta em função da aplicação do procedimento. Os objetivos das técnicas são:

- 1. Mobilizar a gordura localizada.
- 2. Melhorar o contorno corporal.
- 3. Melhorar a circunferência da região a ser tratada.
- 4. Melhorar o aspecto da pele.

5. Auxiliar na melhora da imagem pessoal, autoestima e qualidade de vida.

Com relação às indicações, temos:

- 1. Reduzir a gordura localizada (coadjuvante, pois o cliente precisa associar a dietas, atividade física e mudança no etilo de vida).
  - 2. Melhorar o contorno corporal.
  - 3. Melhorar a circunferência da região a ser tratada.
  - 4. Melhorar cicatrizes e aderências.
  - 5. Melhorar o aspecto do FEG.
  - 6. Auxiliar na permeação dos ativos cosméticos.
  - 7. Melhor a autoestima.
  - 8. Melhor a qualidade de vida.
  - 9. Diminuir o impacto das mãos do profissional.

Levando em consideração os efeitos desencadeados, é correto dizer que na presença de qualquer situação listada, como contraindicação dos procedimentos estéticos manuais gerais, poderá ocorrer uma exacerbação do quadro específico. Por exemplo, visto que estes procedimentos possibilitam o aumento do metabolismo local, bem como do fluxo sanguíneo e linfático, isso aumentará o transporte de substâncias químicas e macromoléculas, implicando no aumento da reabsorção das mesmas, levando a possíveis complicações específicas. Outro exemplo a ser citado diz respeito a processos inflamatórios, que poderão ser intensificados pela ação dos procedimentos manuais no local, podendo repercutir com efeitos sistêmicos ao organismo.

Se no decorrer do seu procedimento sua cliente mencionar algum desconforto, suspenda imediatamente a técnica e reavalie o procedimento (velocidade, pressão, integridade da pele e reveja as contraindicações). Vale ressaltar que a massagem modeladora é um procedimento seguro quando temos profissionais treinados e com conhecimento prévio.

Sendo assim, fechamos o nosso ciclo de indicações, contraindicações, efeitos fisiológicos e terapêuticos dos recursos estéticos manuais (massagem clássica), massagem modeladora manual e instrumental.





Como é possível três instrumentos diferentes apresentarem os mesmos efeitos fisiológicos, indicações e contraindicações?

Você concorda que todos os acessórios desta seção fazem parte da extensão das nossas mãos? Quais serão os critérios para a escolha de cada um deles?

# Sem medo de errar

A cliente Marcia, ao chegar para seu atendimento na clínica de estética da esteticista Karine, ainda tem algumas dúvidas e gostaria de receber os devidos esclarecimentos, pois ela questiona: qual é o objetivo das técnicas de massagem manual e instrumental? Quais são as indicações? Existem contraindicações? Quais são os reais efeitos fisiológicos e terapêuticos?

Vimos no decorrer da seção que a massagem modeladora manual e a instrumental apresentam contraindicações e seus efeitos fisiológicos são muito similares.

Pensando no primeiro questionamento, devemos deixar claro para a sra. Marcia que toda e qualquer massagem tem contraindicações, sim! Podemos citar algumas, como febre, processos inflamatórios, infecciosos, neoplasias e patologias descompensadas. Além disso, a técnica de massagem modeladora manual ou instrumental está indicada para remodelagem corporal, mobilização da gordura localizada e melhora do aspecto do FEG. Seus efeitos fisiológicos e terapêuticos são diversos, entre eles, podemos citar o aumento da circulação sanguínea, oxigenação tecidual, nutrição tecidual, aumento do funcionamento intestinal, melhora do contorno corporal, diminuição da circunferência localizada, melhora da qualidade de vida e da autoestima.

# Avançando na prática

Pré-operatório de lipoaspiração abdominal

### Descrição da situação-problema

Flavia, 42 anos, advogada, casada, fez reeducação alimentar sob orientação do médico nutrólogo e faz atividade física três vezes por

semana. Recentemente ela passou em consulta com o cirurgião plástico e foi indicada para ela uma lipoaspiração abdominal (retirada de excesso de gordura na região do abdômen). A esteticista Suzana, especialista em estética corporal, foi indicada para fazer o pré-operatório dela. Após minuciosa avaliação, ela indicou o ultrassom de grande superfície, cosméticos lipolíticos, massagem modeladora manual e instrumental com as pantalas. A cliente se esqueceu de relatar que tem hipotireoidismo, ela toma levotiroxina 88 mcg. Sendo assim, na presença dessa patologia de base, seria contraindicado essa técnica? E agora? Como a esteticista deve prosseguir com essa cliente?

### Resolução da situação-problema

Primeiramente, é fundamental que a esteticista conheça todos os aspectos gerais da massagem modeladora manual e instrumental, bem como suas particularidades, indicações, contraindicações, efeitos fisiológicos e terapêuticos.

Todas as vezes que se deparar com essa situação, uma patologia compensada ou não, é importante que tenha acesso aos exames da cliente para saber se de fato existem indicadores hormonais que apontem para a estabilização da disfunção indicada, ou seja, se o tratamento está sendo eficaz. Posteriormente, deverá solicitar que a sua cliente vá a um endocrinologista, ou ao seu próprio cirurgião plástico e peça uma carta de liberação para você executar o procedimento estético, pois se tiver alguma intercorrência durante o procedimento, terá o respaldo legal. Além disso, terá uma margem de segurança para trabalhar com a cliente. O que vale ressaltar é que se a cliente estiver com sua patologia hormonal descompensada, procedimentos estéticos serão contraindicados, pois aumentariam o metabolismo da sra. Flavia, podendo levar ao agravamento do seu quadro clínico.

# Faça valer a pena

**1.** Um paciente de 55 anos, gênero masculino, apresenta como queixa principal a gordura localizada em abdômen inferior e flancos (lateral da cintura). Relata não ter nenhuma patologia de base. Após avaliação com o esteticista, foi indicado massagem modeladora manual como procedimento coadjuvante.

Considerando as informações, quais são as contraindicações dessa mensagem? Assinale a alternativa correta.

- a) Remodelagem corporal, febre e infecção.
- b) Febre, inflamação e relaxamento muscular.
- c) Inflamação, infecção e mobilização da gordura.
- d) Diminuição da circunferência, inflamação e infecção.
- e) Inflamação, trombose e infecção.
- **2.** A técnica de massagem modeladora manual é rodeada de efeitos fisiológicos e terapêuticos. É extremamente importante que a esteticista tenha esse conhecimento prévio, pois só assim seus resultados serão baseados em dados científicos, e não no empirismo.

Dessa forma, é correto afirmar que deve ocorrer:

- a) Aumento da circulação local, diminuição do metabolismo e nutrição tecidual.
- b) Aumento da circulação local, diminuição do processo inflamatório e nutrição tecidual.
- c) Aumento da circulação local, aumento da nutrição e oxigenação tecidual.
- d) Aumento da circulação local, aumento da nutrição tecidual e aumento da FEG.
- e) Aumento da circulação local, aumento da oxigenação local e aumento da gordura localizada.
- **3.** Em uma clínica de estética, localizada em Moema/SP, será implantada uma nova tendência mundial: a técnica de massagem modeladora com rolo e ventosas de borracha. Antes de você montar seu portfólio para a divulgação, será necessário entender as indicações da técnica.

Considerando as informações, quais são as indicações dessa técnica?

- a) Alívio da dor, melhora do contorno corporal e diminuição da gordura localizada.
- b) Modelagem corporal, diminuição da circunferência abdominal e diminuição das aderências.
- c) Aumento do metabolismo, aumento da permeabilidade dos ativos e desarranjo intestinal.
- d) Remodelagem corporal, melhora da imagem corporal e diminuição da qualidade de vida.
- e) Melhora de mobilidade articular, diminuição da FEG e mobilização da gordura localizada.

# Referências

ARANTES, Pamela. Recursos técnicos em estética. In: PEREIRA, Maria de Fatima L. (Org.). **Recursos Técnicos em Estética** São Paulo: Editora Difusão, 2013. p. 115-16 p. (Série Curso de Estética). v. 1.

CALVI, Eliziane Nitz de Carvalho; RODRIGUEZS, Paula Andreotti; GELSI, Thais Andreotti. **Bambuterapia**. São Paulo: Editora Yendis, 2009. p. 96-7.

FURLAN, Vanessa Lacerda Alves. Tendência em spa: bambuterapia. In: PEREIRA, Maria de Fatima L. (Org.). **Spaterapia**. São Paulo: Editora Difusão, 2013. p. 112-113. (Série Curso de Estética). v. 4.

GUIRRO, Elaine; GUIRRO, Rinaldo. **Fisioterapia dermato-funcional**: fundamentos-recursos- patologias. 3. ed. Barueri: Manole, 2004.

MACHADO, Aiana Tátima Mota Machado et al. Benefícios da massagem modeladora na lipodistrofia localizada. **Id on Line**: Revista Multidisciplinar e de Psicologia, v.11, n. 35, p.542-553, maio 2017. Disponível em: <a href="https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/741/1063">https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/741/1063</a>>. Acesso em: 14 ago. 2017.

PEREIRA, Maria de Fatima Lima. **Recursos técnicos em estética**. São Paulo: Editora Difusão, 2013. (Série Curso de Estética). v. 1.

POSSER, Ligia da Luz. **SPAs**: a alquimia de uma jornada. Porto Alegre: Besourobox, 2011.

TACANI, Pascale Mutti et al. Efeito da massagem clássica estética em adiposidades localizadas: estudo piloto. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 352-7, out.-dez. 2010. Disponível em: <a href="https://www.revistas.usp.br/fpusp/article/view/12223/14000">https://www.revistas.usp.br/fpusp/article/view/12223/14000</a>>. Acesso em: 30 ago. 2017.

# Massagem modeladora localizada corporal - II

#### Convite ao estudo

Prezado aluno.

Nesta unidade, daremos início aos nossos estudos sobre as técnicas de massagem modeladora localizada corporal II. Falaremos sobre a classificação das manobras da massagem manual e instrumental, conheceremos alguns importantes da massagem clássica, veremos as particularidades da massagem modeladora manual e instrumental e traremos dos detalhes necessários para o conhecimento aprofundado das técnicas. Além disso, analisaremos os aspectos da ergonomia no ambiente estético, ornamentação - visto que são pontos importantes do contexto de uma clínica de estética - e o posicionamento profissional versus cliente durante a massagem. Na nossa segunda unidade, avançaremos no contexto conceitual, teórico e no prático, permitindo que você, caro aluno, desenvolva a competência para conhecer e executar as técnicas de massagem modeladora manual e instrumental para a melhora do contorno corporal. Ao final desta unidade, abordaremos as principais informações para lhe dar os subsídios necessários para confecção do nosso resultado de aprendizagem, a ser entregue ao professor. Trata-se da elaboração de um protocolo que demonstre a organização de um ambiente de trabalho apresentando os recursos necessários para a aplicação das manobras de ambas as massagens, evidenciando a importância dos parâmetros ergonômicos e instrumentais que devem ser considerados aos clientes e profissionais.

A seguir, conheceremos o contexto de aprendizagem da Unidade 2, em que apresentamos a você a sra. Rita,

38 anos, professora universitária que trabalha cerca oito horas, em pé, divididas entre os horários da manhã e noite. Quando ela tem tempo, vai à academia, cerca de duas vezes por semana, tem preferência por alimentos gordurosas e frituras, ingere aproximadamente um litro de água por dia e tem hipotireoidismo compensado com levotiroxina 88 mcg. Ela relata ter picos chorosos e altos níveis de estresse, principalmente em semana de provas. Há mais ou menos um ano, foi afastada das suas atividades laborais em função desse quadro. Nesse período, Rita descontou todo o seu estresse em alimentos, como chocolates e doces. Atualmente, reclama da sua imagem corporal, pois está acima do peso, com gordura localizada na região infra-abdominal, flancos e culotes. Durante a semana, de volta para sua casa, observou a fachada de uma clínica que dizia: "Quer o corpo perfeito? Então faça a lipo sem cortes!!!". Assim que chegou na sua casa, ligou para o centro estético e agendou uma avaliação gratuita. Após a avaliação, a esteticista orientou a sra. Rita a procurar uma nutricionista, aumentar a ingestão de líquidos, tentar fazer atividades com regularidade e realizar o tratamento estético duas vezes por semana para potencializar os resultados esperados.

Nesse contexto inicial, vimos que a cliente terá pela frente alguns desafios para atingir os resultados. Assim, alguns questionamentos podem ser levantados: será que a cliente conseguirá mudar seus hábitos e adquirir uma vida mais saudável? Isso implicará diretamente nos tratamentos estéticos? Qual manobra manual é mais indicada para melhorar a gordura localizada e para o FEG (fibro edema gelóide)? Para que servem as manobras da massagem clássica? A técnica é segura? E as manobras com os instrumentos, como são utilizadas ou aplicadas? Há diferença nos instrumentos utilizados? Então, está preparado para enfrentar esses desafios?

Para começarmos a responder a essas questões, estudaremos na Seção 2.1 características das manobras da massagem clássica, os efeitos fisiológicos e a indicação de cada tipo, estudaremos as manobras utilizadas nas técnicas

de massagem modeladora manual localizada e faremos a apresentação dos acessórios e suas particularidades. Ainda nesta unidade, na Seção 2.2, veremos como ritmo, velocidade e pressão das manobras utilizadas nas técnicas de massagem modeladora localizada manual e instrumental tornam-se o diferencial desse procedimento Também falaremos dessas técnicas com a utilização de rolo com ventosas, com bambu e pantalas. Para finalizar esta unidade, na Seção 2.3, veremos como as características ergonômicas da cabine da esteticista devem ser conduzidas, e como preparar, ambientalizar e organizar a sala de atendimento para a massagem. Por fim, verificaremoso posicionamento correto do profissional do cliente na maca antes, durante e após o procedimento. Preparado? Vamos lá!

# Seção 2.1

# Classificação das manobras da massagem manual e instrumental

## Diálogo aberto

Prezado aluno, nesta primeira seção da disciplina, abordaremos as características das manobras da massagem clássica, os efeitos fisiológicos e a indicação de cada tipo, além disso, serão demonstradas as manobras utilizadas nas técnicas de massagem clássica e modeladora manual localizada, também apresentaremos os acessórios e suas particularidades. Discutiremos várias situações que serão fundamentais para o desenvolvimento desta seção e da disciplina.

É comum para alguns ouvir falar que a massagem modeladora tem que doer, que pode deixar hematomas, que "quebra" a gordura. Em nosso contexto de aprendizagem, deparamo-nos com a sra. Rita, que é uma dessa pessoas cheias de dúvidas com relação aos procedimentos estéticos. Ela tem o objetivo de alcançar um corpo de "modelo", mas, levando em consideração seu histórico e principalmente seus hábitos alimentares e estado de saúde atual, veremos que temos muitos desafios pela frente. Dessa forma, chegamos à situação-problema de nossa primeira seção. Você poderia ajudar a esteticista Fabiana com as dúvidas da sra. Rita? Por segurança, seria interessante conhecer algumas peculiaridades da cliente (ficha de avaliação corporal), especialmente com relação ao seu conhecimento sobre os tratamentos estéticos e a massagem modeladora corporal.

Sra. Rita descontou todo seu estresse nos alimentos, sobretudo nos chocolates e doces. Atualmente, reclama da sua imagem corporal, pois está fora do peso e com gordura localizada na região infra-abdominal, flancos e culotes. Após a avaliação, a esteticista orientou a sra. Rita a procurar uma nutricionista, aumentar a ingestão de líquidos, tentar fazer as atividades com regularidade e fazer o tratamento estético duas vezes por semana para potencializar os resultados esperados. A esteticista Fabiana indicou eletroterapia

associada à massagem modeladora manual. Após a elaboração desse procedimento, a cliente quer saber: qual manobra manual é mais indicada para melhorar a gordura localizada e o FEG que ela apresenta? Será que essas manobras são mesmo relevantes para o seu tratamento? De fato existe, no caso de Rita, alguma contraindicação?

# Não pode faltar

# Características das manobras da massagem clássica e da massagem modeladora

Como já vimos na seção anterior, os meios de comunicação exercem uma forte influência sobre o que está na moda, sobre os padrões de beleza e as novas tendências na área da estética. Para tanto, é importante entendermos como funciona cada manobra da massagem clássica/modeladora e os reais efeitos e suas indicações.



A massagem clássica, relaxante, é uma técnica desenvolvida com os princípios da massagem sueca por meio das manobras de deslizamento, amassamento, fricção, vibração e percussão. Por sua vez, a massagem modeladora parte do princípio dessas duas técnicas, porém, com movimentos mais precisos e vigorosos. É possível que um esteticista mal preparado possa utilizar técnicas de massagem clássica se não se atentar a esses detalhes. Quais seriam as consequências para o cliente se isso acontecer?

As manobras da massagem clássica contribuem para a prevenção da saúde, promoção de saúde, bem-estar, qualidade de vida e autoestima. Além disso, promovem o relaxamento muscular, alívio das dores, tensões musculares, diminuem o estresse, entre outros benefícios. A técnica é executada de forma lenta, precisa e de maneira agradável.

Já as manobras da massagem modeladora contribuem para a modelagem corporal, redução de circunferência abdominal (por exemplo), melhora do aspecto do FEG, da autoestima, imagem corporal e qualidade de vida. A técnica é executada de forma vigorosa, precisa, ritmada e com pressão adequada. As manobras

deverão respeitar a anatomia, fisiologia e limiar de dor do cliente. Para relembrarmos, segue no Quadro 2.1 uma comparação dos efeitos da massagem clássica e da massagem modeladora.

Quadro 2.1 | Comparativo dos efeitos fisiológicos e terapêuticos das manobras de massagem clássica e das de massagem modeladora

Efeitos fisiológicos e terapêuticos	Massagem clássica	Massagem modeladora
Aumento da temperatura local	Х	Х
Vasodilatação	Х	Х
Aumento do fluxo sanguíneo e linfático	Х	Х
Aumento do aporte de oxigênio e nutrientes para o tecido	Х	Х
Melhora do funcionamento intestinal e outros órgãos internos	Х	Х
Liberação de endorfinas	Х	Х
Aumento da permeabilidade de princípios ativos	Х	Х
Remoção dos produtos não aproveitáveis do metabolismo	Х	Х
Aumento da mobilidade articular	Х	
Promoção do relaxamento muscular	Х	
Diminuição da circunferência do local a ser massageado		X
Aumento do metabolismo	Х	Х
Diminuição do ácido lático acumulado	Х	Х
Diminuição do estresse e tensão nervosa	Х	
Melhora do humor	Х	Х
Melhora do quadro de tensão pré-menstrual (TPM)	Х	
Diminuição da dor	Х	
Melhora da qualidade de vida	Х	Х
Melhora da autoestima	Х	Х
Melhora da imagem corporal	Х	Х
Melhora da qualidade do sono	Х	Х
Melhora da irritabilidade	Х	
Promoção do bem-estar físico e mental	Х	
Aumento da temperatura local	Х	Х

Fonte: elaborado pela autora.

# Pesquise mais

Saiba mais sobre os efeitos da terapia manual no tratamento da dismenorreia primária em um interessante estudo de revisão publicado em 2017, em que pesquisadores da área de fisioterapia apontam trabalhos bem-sucedidos usando a técnica.

PINHO, Liziane et al. Terapia manual no tratamento da dismenorreia primária: revisão sistemática. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, v. 7, n. 1, p. 224-232, mai. 2017. Disponível em: <a href="https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/1327/871">https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/1327/871</a>. Acesso em: 10 out. 2017.

# Demonstração das manobras utilizadas nas técnicas de massagem modeladora manual localizada

#### A) Manobra de deslizamento superficial

Trata-se de uma manobra realizada no sentido do retorno linfático e venoso, com as mãos (região tenar e hipotênar da mão, ou antebraço) de forma suave, lenta e ritmada. Pode ser realizada em forma de deslizamento alternado das mãos (ou antebraço) ou em forma de "coração" em toda a superfície a ser tratada.

Sua principal indicação é para dar boas-vindas ao cliente, espalhando o veículo a ser utilizado (óleo ou creme), dando início e finalizando o procedimento.

Seus efeitos são minimiza a excitação das terminações nervosas livres, promove uma vasodilatação periférica e capilar, aumento a temperatura local, melhora a circulação cutânea e promove um relaxamento.

Figura 2.1 | Deslizamento superficial



Fonte: arquivo pessoal da autora.

#### B) Manobra de deslizamento profundo

Trata-se de uma manobra realizada no sentido do retorno linfático e venoso, com as mãos (região tenar e hipotênar – "calcanhar da mão") ou antebraço, de forma profunda (sem causar dor) e ritmada. Pode ser realizada em forma de deslizamento alternado das mãos (ou antebraço) ou em forma de "coração" em toda a superfície a ser tratada.

Sua principal indicação é para dar continuidade à massagem e mobilizar o tecido que está sendo tratado.

Sua principal ação é mecânica e reflexa, ou seja, promove o aumento da temperatura local, vasodilatação, aumento da circulação linfática e sanguínea, nutrição e oxigenação tecidual.

Figura 2.2 | Deslizamento profundo



Fonte: arquivo pessoal da autora.

## C) Manobra de amassamento

Trata-se da mobilização do tecido muscular, pele e tecido adiposo íntegro. É realizada com as mãos em forma de "C" e "S", seguindo movimentos alternados no sentido das fibras musculares.

Sua principal indicação é para a desintoxicação e a mobilização dos tecidos.

Seus efeitos são mecânicos, ativam a circulação local, causam hiperemia, aumentam a temperatura, nutrição e oxigenação tecidual e liberam as aderências e resíduos metabólicos.

Figura 2.3 | Amassamento



Fonte: arquivo pessoal da autora.

#### D) Manobra de fricção

Trata-se de uma manobra executada com o polegar, cotovelo ou região tenar e hipotênar ("calcanhar da mão"), no sentido horário, com movimentos em forma de espiral, circular ou transversal.

Sua principal ação é mobilizar o tecido superficial quando comparado com o profundo para minimizar as aderências.

Seus efeitos são mecânicos, ativam a circulação local, causam hiperemia, aumentam a temperatura, nutrição e oxigenação tecidual e principalmente liberam das aderências.

Figura 2.4 | Fricção



Fonte: arquivo pessoal da autora.

### E) Manobra de vibração

Trata-se de uma manobra vibracional, ou seja, pelas mãos espalmadas, com os dedos próximos ou afastados, são aplicados impulsos vibratórios. É uma manobra de difícil execução, pois é necessário manter uma frequência contínua de vibração nos tecidos.

Sua principal ação é a diminuição da hiperexcitação dos nervos.

Figura 2.5 | Vibração



Fonte: arquivo pessoal da autora.

#### F) Manobra de percussão e tapotagem

Trata-se de uma manobra de finalização após todas as anteriores (A, B, C, D e E). É executada com as mãos em forma de "concha", conhecida como tapotagem, com a borda ulnar (o dedo mínimo em contato com o segmento) ou com as mãos fechadas (dedos flexionados). Dessa forma, são aplicados golpes manuais ritmados.

Sua principal ação é a ativação da circulação capilar superficial.

Figura 2.6 | Percussão e tapotagem



Fonte: arquivo pessoal da autora.



Todo paciente/cliente, antes de receber a massagem, deverá ser devidamente inspecionado e palpado, com o objetivo de identificar possíveis alterações, dores e/ou contraturas musculares. Estas são formas de contrações involuntárias e incorretas da musculatura, são contínuas e dolorosas e se apresentam em forma de um ponto endurecido na musculatura ("caroço"), que pode vir acompanhado de dor intensa, hiperemia (vermelhidão), edema, aumento de temperatura local e perda de função, ou seja, sinais de um processo inflamatório. Nesses casos, a técnica é contraindicada.

# Apresentação dos acessórios e suas particularidades

A seguir, alguns dos acessórios que poderão ser utilizados para realizar a massagem modeladora manual. Ao utilizarmos esses acessórios, entramos na modalidade de massagem modeladora instrumental. Eles irão potencializar os resultados e ao mesmo tempo gerar um certo descanso para a mão do esteticista.

#### A) Bambu

Representa força, leveza e flexibilidade. É vendido em forma de kits com variedade em tamanho e espessura. Sua vantagem é que essa técnica pode ser utilizada tanto na face quanto no corpo, em forma de massagem relaxante, drenante e modeladora. Não há uma desvantagem relevante, porém, esse acessório deverá ser aplicado em estruturas que não apresentem proeminências ósseas para não machucar o cliente. Quando aplicado de forma relaxante, alguns clientes relatam que a mão ainda apresenta melhor relaxamento, porém, quando associado à massagem modeladora, os clientes gostam do resultado, devido à firmeza do instrumento.

Figura 2.7 | Utilização do bambu na massagem modeladora manual instrumental



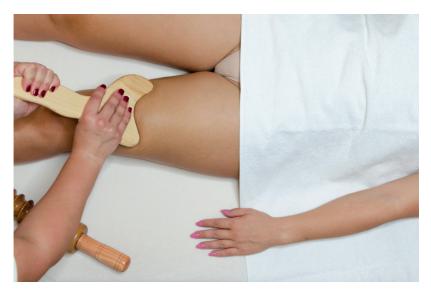
Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/foto/m%C3%A3os-massageando-feminino-pernas-com-bambu-gm-52568249-26544449">https://www.istockphoto.com/br/foto/m%C3%A3os-massageando-feminino-pernas-com-bambu-gm-52568249-26544449</a>>. Acesso em: 15 nov. 2017.

#### B) Pantalas

Faz parte de um procedimento chamado maderoterapia, recentemente utilizado no Brasil. São utilizados acessórios de madeira, com formatos diferentes, e há diversas possibilidades de aplicação. As pantalas apresentam formato anatômico, de fácil aplicabilidade, e podem ser utilizadas para relaxamento, modeladora e drenagem corporal. Não há uma desvantagem relevante, porém, esse acessório deverá ser aplicado em estruturas que não

apresentem proeminências ósseas para não machucar o cliente. É bem aceito por homens e mulheres, devido à sensação confortável. Entre os profissionais, foi bem aceito, pois a sua anatomia facilita a manipulação no segmento corporal do cliente, o que facilita sua aplicação.

Figura 2.8 | Utilização de pantalas



Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/foto/menina-nua-no-spa-gm840530960-136924509">https://www.istockphoto.com/br/foto/menina-nua-no-spa-gm840530960-136924509</a>>. Acesso em: 15 nov. 2017.

### C) Rolo com ventosas

É um utensílio utilizado para aumentar a circulação local e modelar a região. É conhecido como "massagem turbinada", e o que a difere da massagem modeladora manual é exatamente esse acessório que possui ventosas, promovendo uma sucção quando realizadas as manobras de vaivém na região corporal. Essa técnica é realizada de forma vigorosa e rápida, alguns clientes relatam um breve desconforto. Além disso, esse acessório deverá ser aplicado em estruturas que não apresentem proeminências ósseas para não machucar o cliente.

Figura 2.9 | Massagem Modeladora Localizada Instrumental usando rolo com ventosas



Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/foto/m%C3%A3os-massageando-feminino-pernas-com-bambu-gm452568249-26544449?esource=SEO\_GIS\_CDN\_Redirect">Lostockphoto.com/br/foto/m%C3%A3os-massageando-feminino-pernas-com-bambu-gm452568249-26544449?esource=SEO\_GIS\_CDN\_Redirect</a>. Acesso em: 24 fev. 2018.



### Exemplificando

Um cliente chega para você, esteticista, com queixa de amigdalite e relata que está fazendo uso de anti-inflamatório. Você não poderá realizar o procedimento de massagem, pois esta promove vasodilatação, aumento do fluxo sanguíneo e linfático, aumento do aporte de oxigênio e nutrientes, consequentemente, isso influenciará negativamente o processo inflamatório ou infeccioso. Dessa forma, a técnica torna-se contraindicada nesses casos. A mesma regra vale para a massagem modeladora instrumental.

A técnica de massagem manual (clássica) é o princípio básico para a execução das demais técnicas de massagem modeladora manual ou instrumental. Para tanto, é fundamental ter conhecimento prévio dos princípios básicos da massagem clássica, tais como manobras, efeitos fisiológicos e terapêuticos, indicações e contraindicações de cada tipo, e conhecer os instrumentos e suas particularidades para, posteriormente, empregar com segurança, responsabilidade e sabedoria os demais recursos manuais, dentre eles a massagem modeladora manual e instrumental.

### Sem medo de errar

Brevemente, vamos relembrar a situação-problema: o objetivo é ajudar Fabiane a sanar as dúvidas da sra. Rita, que quer saber qual manobra manual é mais indicada para melhorar a gordura localizada e o FEG que ela apresenta? Será que essas manobras são mesmo relevantes para o seu tratamento? De fato, existe, no caso de Rita, alguma contraindicação?

Considerando esse cenário, qual manobra você indicaria para melhorar o aspecto da gordura localiza e o FEG da sra. Rita? Primeiramente, vimos que, de um modo geral, as massagens partem do princípio da massagem clássica/sueca, e que as manobras utilizadas nas diversas técnicas são oriundas do deslizamento superficial e profundo, amassamento, fricção, vibração e percussão. Além disso, cada tipo de massagem apresenta respostas fisiológicas muito semelhantes entre si, e o que determina cada uma é o objetivo a ser alcançado. Dessa forma, a manobra mais indicada para mobilizar a gordura dela e melhorar o aspecto do FEG seria: o realizar deslizamento superficial para iniciarmos o processo, espalhar o veículo utilizado e um aplicar cosmético coadjuvante apropriado. Na seguência, realizar o deslizamento profundo para aumentarmos a circulação local, o aporte de oxigênio e os nutrientes tecidual, posteriormente, efetuar o amassamento com o objetivo de potencializar o que já foi realizado e mobilizar o tecido adiposo, bem como aumentar o metabolismo local. Dando continuidade na massagem, iremos realizar a fricção em pontos específicos de aderência (principalmente na presença do FEG), vibração para diminuir a excitabilidade do tecido (nervos), consequentemente, as percussões para aumentar a circulação capilar superficial. Para finalizar, executar deslizamento superficial para "acalmar" o tecido massageado.

O segundo questionamento, com relação à relevância da técnica, vai ao encontro das indicações das manobras supracitadas, pois essa sequência de massagem tem como efeito fisiológico e terapêutico promover uma vasodilatação, aumento do fluxo sanguíneo e linfático, aumento da temperatura local, aumento do aporte de oxigênio e nutrientes, mobilização do tecido adiposo, melhora da imagem corporal, autoestima e melhora do contorno corporal, o que justifica a indicação dessa técnica. Como a maioria

dos procedimentos estéticos, a técnica apresenta contraindicações como dor aguda, patologias descompensadas, câncer em fase ativa, entre outras. Porém, no caso da sra. Rita, não há uma contraindicação específica, pois em seu quadro geral não há indícios que a desaprovem para receber o procedimento nesse momento.

# Avançando na prática

#### Atendimento a terceira idade

#### Descrição da situação-problema

Maria, 63 anos, gênero feminino, histórico de esteatose hepática não alcoólica de grau II, artrose nas articulações das mãos e dos pés, dores musculares nas costas (região lombar) e queixa-se de gordura localizada em flancos (na cintura). Após passar com o esteticista Roberto, foi indicada uma sessão de massagem clássica para relaxar a musculatura e uma massagem modeladora manual localizada na mesma sessão. Sendo assim, a cliente ficou confusa, pois como ela poderia fazer duas técnicas diferentes na mesma sessão? Frente a esse quadro patológico, será que ela poderá ser atendida? Qual é a manobra mais indicada para a gordura nos flancos? Vale ressaltar que essa cliente já foi previamente avaliada por Roberto, além de ter sido liberada pelo seu endocrinologista.

### Resolução da situação-problema

É de fundamental importância que o esteticista Roberto saiba exatamente do que se tratam as patologias que a cliente apresenta, para, posteriormente, verificar se de fato há ou não contraindicação para as massagens em questão, principalmente no que diz respeito aos processos inflamatórios. Caso não tenha, o procedimento poderá ser realizado tranquilamente em Maria. Na região de dor, serão aplicadas as manobras de deslizamento superficial, profundo, amassamento, fricção, vibração e percussão, com o objetivo de diminuir a dor e promover o relaxamento muscular, por meio do aumento da circulação local, do aporte de nutrientes e oxigênio, liberação de endorfinas e, consequentemente, melhora do quadro. Quando essa sequência é executada com mais vigor e intensidade, teremos como resposta a mobilização do tecido adiposo, melhora do contorno corporal, melhora da imagem corporal, além dos

efeitos fisiológicos. É fato que todas as manobras da massagem modeladora manual são indicadas, porém, na região dos flancos, é necessário que o amassamento seja intensificado, por apresentar a característica de mobilizar o tecido adiposo potencializando a modelagem corporal.

# Faça valer a pena

**1.** É de seu conhecimento os reais efeitos fisiológicos da massagem sueca/ clássica, e que esses efeitos irão se perdurar para a massagem modeladora também. Claro que a massagem modeladora deverá ser realizada com mais vigor, intensidade e velocidade. Partindo do seu conhecimento dos efeitos fisiológicos e terapêuticos das técnicas de massagem citadas, avalie as alternativas

Assinale a correta

- a) Aumento da circulação sanguínea e linfática, diminuição do quadro álgico e diminuição da permeabilidade dos cosméticos.
- b) Aumento do fluxo sanguíneo e linfático, aumento do quadro álgico e aumento da permeabilidade dos cosméticos.
- c) Aumento da circulação sanguínea e linfática, diminuição do quadro álgico e aumento da permeabilidade dos cosméticos.
- d) Diminuição do fluxo sanguíneo e linfático, diminuição do quadro álgico e diminuição da permeabilidade dos cosméticos.
- e) Diminuição da circulação sanguínea e aumento do fluxo linfático, manutenção do quadro álgico e aumento da permeabilidade dos cosméticos.
- **2.** Cinco esteticistas foram contratados para avaliarem a parte estética de um programa de desfile de mulheres e homens com idade ente 20 e 30 anos. Dentre os 15 avaliados, foi identificada uma modelo com quadro de dor leve e sensação de cansaço nos membros inferiores, além do FEG com leve aspecto de "casca de laranja". Como nesta equipe há médico plantonista, ele fechou a avaliação e disse que esse quadro doloroso é devido à própria profissão, pois essas modelos ficam horas em pé treinando na passarela e com salto muito alto. Sendo assim, o médico a liberou para os procedimentos estéticos. Foi relatado pela modelo uma pequena quantidade de gordura localizada na região infraescapular (na altura do sutiã). Sendo assim, qual seria o checklist (sequência da massagem) mais correto para o atendimento dessa cliente?

Considerando o texto descrito acima, assinale a alternativa correta.

- a) Deslizamento superficial, deslizamento profundo, percussão, vibração, amassamento e finalizar com a fricção.
- b) Deslizamento profundo, deslizamento superficial, fricção, amassamento, vibração, percussão e finalizar com deslizamento profundo.
- c) Deslizamento superficial, deslizamento profundo, fricção, deslizamento superficial e finalizar com amassamento.
- d) Deslizamento superficial, deslizamento profundo, fricção, amassamento e finalizar com deslizamento profundo.
- e) Deslizamento superficial, deslizamento profundo, fricção, vibração, percussão e finalizar com deslizamento superficial.
- **3.** Em uma excelente avaliação estética, é fundamental que a esteticista questione de maneira aprofundada o cliente para descartar a existência de qualquer possibilidade de situações que possam contraindicar o procedimento de massagem manual. Sabemos que são várias as contraindicações.

Considerando o texto descrito acima, assinale a alternativa que apresenta contraindicações das massagens manuais.

- a) Processos inflamatórios, infecciosos, dores de causa desconhecida, neoplasias, psoríase e relaxamento.
- b) Processos inflamatórios, infecciosos, dores de causa desconhecida, neoplasias e lesões de pele recente.
- c) Insônia, processos inflamatórios, infecciosos, dores de causa desconhecida, neoplasias e bem-estar.
- d) Irritabilidade, processos inflamatórios, infecciosos, dores de causa desconhecida, neoplasias e vitiligo.
- e) Processos inflamatórios, infecciosos, dores de causa desconhecida, neoplasias, otite (dor de ouvido) e melhora da qualidade de vida.

# Seção 2.2

# Particularidades da massagem modeladora localizada e massagem modeladora localizada instrumental

# Diálogo aberto

Prezado aluno.

Nesta seção, nos deparamos com as particularidades da massagem modeladora manual localizada (MMML) e massagem modeladora localizada instrumental (MMLI), bem como a sequência das manobras utilizadas nas técnicas de massagem modeladora manual localizada corporal. Agora, como você já possui o conhecimento teórico, está preparado para dar início à sequência de conhecimentos práticos que devemos assimilar. Nosso objetivo é torná-lo um profissional qualificado, tanto em nível teórico como prático.

Nesta Unidade 2, conhecemos a sra. Rita, 38 anos, professora universitária, que trabalha aproximadamente 4 horas em pé pela manhã e 4 horas em pé à noite, encontra-se chorosa e muito estressada. Relata ter descontado seu estresse nos doces e chocolate. Atualmente, reclama de gordura localizada em flancos, culote e abdômen inferior. Ela passou em frente a outra clínica, viu que existe um tratamento para gordura chamado "lipo sem cortes" e ficou muito interessada nesse tratamento. Assim, chegamos a nossa situação-problema. Você poderia ajudar a esteticista Fabiana com as dúvidas da Rita? Após sua longa avaliação e explanação sobre o que seria mais indicado, ela ainda quer saber se essa massagem modeladora manual ou instrumental é o método de "lipo sem cortes" e qual é a sequência de massagem mais indicada para os flancos dela. Caso seja feito com os instrumentos, quais seriam os mais fáceis para essa região? Podemos contar com você para ajudar a esteticista Fabiana a dar as informações necessárias para a sra. Rita? O conhecimento de todo o conteúdo a ser abordado nesta seção será muito relevante para que você possa resolver essas questões práticas.

# Não pode faltar

# Particularidades da massagem modeladora localizada e massagem modeladora localizada instrumental

É fato que a execução das manobras da massagem modeladora manual e instrumental parte do princípio da massagem sueca/ clássica, o que irá diferenciar será o ritmo, a velocidade e a pressão executada durante o procedimento.

#### Sessão

É importante ressaltar que a massagem modeladora manual ou instrumental não deverá ser implantada de forma generalizada, ou seja, devemos levar em consideração as indicações, contraindicações e objetivo da sessão.

Além disso, não é uma regra aplicar a técnica no corpo inteiro do cliente. Dessa forma, você poderá aplicar apenas no local de queixa, como um tratamento coadjuvante a todos os demais recursos que serão implementados na sessão.

A técnica poderá ser aplicada de uma a duas vezes por semana, com duração de 20 a 40 minutos, associada aos tratamentos de eletroterapia e cosmetologia, para potencializarmos os resultados, sendo que os objetivos podem ser: ativar o metabolismo local, ativar a circulação sanguínea e linfática, eliminar as toxinas, melhorar o contorno corporal, reduzir medidas, entre outros efeitos fisiológicos importantes.



Reflita

Vimos que se associarmos todos os recursos manuais, eletroterápicos e os cosméticos, teremos resultados satisfatórios. Você já parou para pensar quais serão esses resultados se não associarmos todos esses recursos a uma dieta balanceada e atividade física adequada?

O número de manobras realizadas no local varia de 3 a 10 repetições ou até causar hiperemia na região (vermelhidão). Esse é um parâmetro de segurança para não causar desconforto, dor excessiva, equimoses (manchas roxas) e até telangectasias (pequenos vasos na região a ser tratada). Caso o cliente tenha

fragilidade capilar com indicação de telangectasias no local, é preciso reduzir a pressão, a velocidade e o ritmo da massagem para não acentuar esse quadro. Portanto, se após a avaliação for constatada que essa fragilidade é muito acentuada, vale a pena não indicar a técnica, conversar com o médico do cliente ou orientá-lo a procurar um médico vascular.

### Dicas para um bom atendimento

- 1. Realizar avaliação criteriosa do cliente (ficha de avalição corporal).
  - 2. Descartar todas as contraindicações.
  - 3. Realizar a perimetria corporal (medidas das circunferências).
- 4. Realizar adipometria (avaliar pelas dobras cutâneas a quantidade de gordura na tela subcutânea).
- 5. Realizar higienização do cliente ao deitar na maca (passar lenço umedecido nas axilas, mãos, virilha e pés).
  - 6. Posicioná-lo de forma confortável e agradável na maca.
  - 7. Esfoliar a região a ser tratada;
- 8. O procedimento deve ser realizado, de preferência, 30 minutos após qualquer refeição.



Quando se tem indicação para a execução da massagem modeladora, vale ressaltar que o profissional deve ter conhecimento de eletroterapia e cosmetologia, pois será muito interessante realizar esses recursos antes da massagem. No caso, a utilização do ultrassom de grande superfície anteriormente à massagem é muito indicado, pois ajuda na cavitação. Esta é uma formação de bolhas que aumentam e diminuem de tamanho, chamada cavitação estável, ou que podem implodir a célula adiposa, chamada cavitação instável. Dessa forma, é facilitada a manipulação da massa adiposa com a massagem, aumentando a possibilidade de obter melhores resultados no contorno corporal e no aumento do metabolismo local.

#### Ritmo, velocidade e pressão

As manobras deverão ser executadas pelas mãos do terapeuta ou por instrumentos, a pressão não deverá causar equimoses nem dor insuportável. Além disso, a pressão varia de acordo com a manobra que está sendo executada. O ritmo e a velocidade deverão ser constantes e não deve-se perder contato das mãos durante o procedimento. O profissional deverá utilizar uma pressão um pouco mais intensa, seguido de velocidade e ritmo. Quando executada de forma correta, a cliente sentirá o local aquecido, isto ocorre devido ao atrito das mãos na região, provocando o aumento da temperatura e hiperemia local (vermelhidão) por conta do aumento do aporte sanguíneo e da nutrição tecidual. Quando seguido esses critérios, a sua técnica se torna segura, eficiente e eficaz.

### Sequência da massagem modeladora manual localizada

Para a execução de uma boa massagem, é necessário que o terapeuta tenha um checklist a ser seguido.

- 1. Todas as manobras deverão ser realizadas **de 3 a 10** repetições ou até causar hiperemia local.
- 2. Descartar os lenços umedecidos após higienizar cada região (axilas, mãos, virilha e pés).
  - 3. Posicionar o cliente na posição mais confortável possível.
- 4. As manobras deverão ser realizadas de acordo com cada local a ser tratado.



# Exemplificando

É importante que o profissional já tenha em mente os objetivos a serem alcançados, ele deve sentir o tecido a ser trabalhado nas mãos, para ajudar a definir a necessidade daquela região. Pois alguns clientes podem apresentar uma fibrose, por exemplo. Neste caso, a melhor manobra para essa região seria a fricção ao invés do deslizamento profundo, para diminuir a fibrose ou aderência.

#### Decúbito dorsal

Deslizamento superficial em todo membro inferior (repetições).

#### Pé

Deslizamento superficial com as mãos sobrepostas na região plantar e dorsal dos pés.

Deslizamento profundo sobre o arco plantar (com os dedos entrelaçados sobre a região dorsal do pé e os polegares posicionados no arco plantar).

#### Pernas e coxas

Deslizamento profundo e alternado em toda perna e coxa até ativar a circulação periférica.

Amassamento com a mão em "C": dividir a coxa em 3 segmentos (massagear todo o quadríceps, parte anterior, medial e lateral) e promover o amassamento.

Deslizamento profundo e ascendente com os punhos serrados e deslizamento superficial descendente com as mãos espalmadas.

Tração ascendente sentido região inguinal na região medial da coxa.

Pinçamento em todo o segmento.

Bracelete ascendente em todo o membro inferior sentido inguinal (3 repetições).

### Abdome

Deslizamento superficial (em forma de coração).

Movimento circular sobre o trajeto do intestino (3 repetições), cólon ascendente, transverso e descendente.

Pinçamento rolante (prega com rolamento) sobre a região do músculo oblíquo do abdome bilateral.

Amassamento em "C" em toda a região abdominal (reto do abdome, região oblíqua do abdome e transverso do abdome) – outro hemicorpo.

Tração sobre a região do músculo oblíquo do abome, contornando a crista ilíaca (flancos).

Pinçamento de Jaquet em todo o abdome.

Deslizamento superficial (em forma de coração) para finalizar.

### Braço

Deslizamento superficial em todo o membro superior.

Deslizamento profundo e alternado no braço.

Amassamento na região anterior, posterior e interna do braço.

Pinçamento de Jaquet na região interna do braço.

Bracelete em todo o membro superior (flexão de ombro do cliente).

#### Decúbito lateral

Posicionamento: cliente em decúbito lateral com flexão de quadril e joelho do membro inferior que está posicionado acima e extensão de quadril e joelho do membro inferior que está apoiado na maca.

#### Lateral do dorso e interno de coxa

Deslizamento superficial da crista ilíaca até a linha axilar.

Amassamento na região do flanco e região subescapular.

Deslizamento superficial na região interna de coxa.

Amassamento em "C" na região interna de coxa.

Pinçamento de Jaquet na região interna de coxa.

Bracelete de todo o membro inferior conduzindo em direção ao linfonodo inguinal.

Tração da cintura.

Deslizamento superficial na região lateral da coxa.

Deslizamento profundo e alternado na região lateral da coxa.

Deslizamento ascendente com os punhos serrados e descendente, com as mãos espalmadas.

Pinçamento de Jaquet na região lateral da coxa.

Deslizamento superficial conduzindo em direção ao linfonodo inguinal.

### Decúbito ventral

### Posterior de coxa

Deslizamento superficial em todo o membro inferior.

Deslizamento profundo e alternado na perna e coxa.

Amassamento em "C" na perna e coxa.

Deslizamento ascendente com os punhos serrados e descendente, com as mãos espalmadas na coxa.

Pinçamento de Jaquet.

Bracelete.

### Lateral de coxa, culote e glúteo

Promover uma flexão de joelho e rotação externa de quadril do cliente.

Deslizamento superficial em toda a lateral de coxa e glúteo.

Deslizamento profundo e alternado na região do culote.

Amassamento em "C" no glúteo (sentido ascendente e medial).

Deslizamento ascendente e medial com os punhos serrados e descendente, com as mãos espalmadas no glúteo.

Com as mãos espalmadas, promover o movimento ascendente e medial no glúteo.

Tapotagem no glúteo.

Bracelete em todo o membro inferior e deslizamento no glúteo, ambos com condução para os linfonodos inquinais.

#### Dorso

Deslizamento superficial da região lombar até a região torácica (em forma de coração).

Amassamento contralateral da região do flanco até a linha axilar.

Promover o mesmo movimento no outro hemicorpo.

Deslizamento superficial da região lombar, conduzindo para os linfonodos inguinais.

Deslizamento superficial da região torácica, conduzindo para os linfonodos axilares

Deslizamento superficial da região interescapular, conduzindo para os linfonodos supraclaviculares.

Percussão com as mãos fechadas.

A massagem é finalizada na região dorsal com deslizamento superficial alternado paralelo à coluna vertebral seguida de deslizamento paralelo à coluna vertebral e braços.

# Sequência da massagem modeladora instrumental localizada com bambu e pantalas

Os instrumentos estão em alta na área de estética corporal. Hoje dispomos de diversos acessórios para potencializar a ação da nossa técnica ou até mesmo para diminuir a sobrecarga nas articulações dos profissionais. O bambu e as pantalas, apesar de serem instrumentos rígidos, são de fácil manuseio, adaptáveis ao corpo do cliente e muito agradáveis de serem recebidos.

Todas as manobras deverão ser realizadas **de 3 a 10 repetições** ou até causar hiperemia local.

- 1. Descartar os lenços umedecidos após higienizar cada região (axila, mãos, virilha e pés).
  - 2. Posicionar o cliente na posição mais confortável possível.
- 3. As manobras deverão ser apresentadas aos alunos por segmento corporal, e não todas de uma única vez, caso contrário, o aluno não assimilará, são muitas informações.
- 4. O profissional deverá testar a aplicabilidade de cada instrumento e verificar se ele se adapta à região a ser tratada, se a quantidade de tecido adiposo é permissível e se os instrumentos supracitados são confortáveis para a suas mãos.

#### Decúbito dorsal

Deslizamento superficial em todo o membro inferior com as mãos para a espalhar o veículo a ser utilizado (creme ou óleo) – mínimo de 3 repetições.

#### Pé

Deslizamento superficial com os instrumentos (bambu ou pantalas, já o rolo não pode ser aplicado na região plantar e dorsal dos pés.

Deslizamento profundo sobre o arco plantar (bambu ou pantalas, já o rolo não pode ser aplicado na região plantar e dorsal dos pés.

#### Pernas e coxas

Deslizamento profundo e alternado em toda a perna e coxa até ativar a circulação periférica (bambu e pantalas).

Amassamento (movimento de vaivém na vertical) com bambu e pantalas: dividir a coxa em 3 segmentos (massagear todo o quadríceps, parte anterior, medial e lateral) e promover o amassamento.

Deslizamento profundo e ascendente com os instrumentos e descida com deslizamento superficial.

Tração ascendente sentido região inguinal na região medial da coxa com os instrumentos (o aluno deverá ficar na diagonal do cliente e de frente para os pés do cliente).

Deslizamento profundo e alternado em toda a perna e coxa (bambu e pantalas).

Finalizar o segmento com deslizamento superficial e alternado em toda a perna e coxa para acalmar os receptores de pressão.

#### Abdome

Deslizamento superficial (em forma de coração) com bambu e pantalas somente em partes moles.

Deslizamento profundo (em forma de coração) com bambu e pantalas somente em partes moles.

Movimento circular sobre o trajeto do intestino (3 repetições) – cólon ascendente, transverso e descendente.

Amassamento (movimento de vaivém na vertical e horizontal) com bambu e pantalas: na região do reto do abdome, região oblíqua do abdome e transversa do abdome – um hemicorpo.

Tração sobre a região do músculo oblíquo do abdome, contornando a crista ilíaca (flancos) com bambu e pantalas.

Finalizar com deslizamento superficial (em forma de coração) com bambu e pantalas, somente em partes moles.

### <u>Braço</u>

Deslizamento alternado superficial em todo MMSS com bambu e pantalas.

Deslizamento profundo e alternado em todo MMSS com bambu e pantalas.

Amassamento (movimento de vaivém na vertical) região anterior, posterior e interna do braço.

Finalizar o segmento com deslizamento superficial e alternado em toda a perna e coxa para acalmar os receptores de pressão.

#### Decúbito lateral

Posicionamento: cliente em decúbito lateral, com flexão de quadril e joelho do membro inferior que está posicionado acima, e extensão de quadril e joelho do membro inferior que está apoiado na maca.

# <u>Lateral do dorso e interno de coxa: fazer primeiro na parte interna da coxa e depois na lateral do tronco</u>

Deslizamento superficial e alternado em todo o interno da coxa e lateral do tronco até ativar a circulação periférica (bambu e pantalas), somente em partes moles.

Deslizamento profundo e alternado em todo o interno da coxa e lateral do tronco até ativar a circulação periférica (bambu e pantalas), somente em partes moles.

Amassamento (movimento de vaivém na vertical e horizontal) com bambu e pantalas: dividir a coxa em 3 segmentos (proximal, médio e distal) e tronco lateral, somente em partes moles.

Deslizamento profundo e ascendente com os instrumentos e descida com deslizamento superficial (proximal, médio e distal) em todo o interno da coxa e lateral do tronco, somente em partes moles.

Tração ascendente sentido região inguinal no interno da coxa e lateral do tronco com os instrumentos (o aluno deverá ficar na diagonal do cliente e de frente para os pés do cliente) – proximal, médio e distal – somente em partes moles.

Deslizamento profundo e alternado em todo o interno da coxa e lateral do tronco (bambu e pantalas), somente em partes moles.

Finalizar o segmento com deslizamento superficial e alternado em todo o interno de coxa e lateral do tronco, sentido inguinal, para acalmar os receptores de pressão, somente em partes moles.

### Decúbito ventral

#### Posterior de coxa

Deslizamento profundo e alternado em toda a perna e coxa até ativar a circulação periférica (bambu e pantalas).

Amassamento (movimento de vaivém na vertical) com bambu e

pantalas: dividir a coxa em 3 segmentos (região do quadríceps, parte anterior, medial e lateral) e promover o amassamento.

Deslizamento profundo e ascendente com os instrumentos e descida com deslizamento superficial.

Tração ascendente sentido região inguinal na região medial da coxa com os instrumentos (o aluno deverá ficar na diagonal do cliente e de frente para os pés do cliente).

Deslizamento profundo e alternado em toda a perna e coxa (bambu e pantalas).

Finalizar o segmento com deslizamento superficial e alternado em toda a perna e coxa para acalmar os receptores de pressão.

#### Lateral de coxa, culote e glúteo

Promover uma flexão de joelho e rotação externa de quadril do cliente.

Deslizamento superficial em toda a lateral de coxa, culote e glúteo com bambu e pantalas.

Deslizamento profundo e alternado na região lateral de coxa, culote e glúteo com bambu e pantalas.

Amassamento (movimento de vaivém na vertical e horizontal) com bambu e pantalas: sentido ascendente.

Deslizamento profundo ascendente e medial com bambu e pantalas, após isso, voltar sem pressão.

Deslizamento superficial em toda a lateral de coxa e glúteo com bambu e pantalas.

#### Dorso:

Deslizamento superficial da região lombar até a região torácica (em forma de coração) com bambu e pantalas.

Deslizamento profundo da região lombar até a região torácica (em forma de coração) com o bambu e pantalas.

Deslizamento profundo da região interescapular (contornando as escapulas) com bambu e pantalas.

Com relação a todos esses passos citados realizados no dorso, atenção para não passar os instrumentos no processo espinhoso da coluna e tome cuidado com as costelas.

Amassamento (movimento de vaivém na vertical e horizontal)

com bambu e pantalas: sentido ascendente na região dos flancos até a linha axilar, somente em partes moles.

Promover os mesmos movimentos supracitados no outro hemicorpo.

Finalizar com deslizamento profundo em toda a região dorsal (em forma de coração) da região lombar até trapézio com o bambu e pantalas (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna).

Deslizamento superficial em toda a região dorsal (em forma de coração) da região lombar até trapézio com o bambu e pantalas (novamente, não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna).



Reflita

Na região dorsal, essas manobras estão indicadas para relaxar e não promovem a modelagem corporal. Na presença de gordura localizada, intensificar as manobras de massagem modeladora poderia trazer modelagem corporal?

# Sequência da massagem modeladora instrumental localizada com rolo com ventosas

Assim como o bambu e as pantalas, o rolo com ventosas é mais um instrumento que potencializa os seus resultados e pode ser utilizado antes da massagem manual, com o intuito de aumentar a circulação, ou ser intercalado com a massagem manual, ou, ainda, optar por só utilizar ele na sessão. Além disso, ele também é utilizado com o objetivo de diminuir a sobrecarga nas articulações dos profissionais, assim como os outros instrumentos.

Para esse instrumento, não há uma grande variedade de manobras que possam ser realizadas, portanto, ele poderá ser intercalado com as manobras manuais na mesma sessão. Vale ressaltar que as suas ventosas promovem uma sucção do tecido, turbinando, assim, a massagem, além disso, não causam dores.

Todas as manobras deverão ser realizadas **de 3 a 10 repetições** ou até causar hiperemia local.

- 1. Descartar os lenços umedecidos após higienizar cada região (axila, mãos, virilha e pés).
  - 2. Posicionar o cliente na posição mais confortável possível.
- 3. O profissional deverá testar a aplicabilidade do instrumento e verificar se ele se adapta à região a ser tratada, se a quantidade de tecido adiposo é permissível e se o instrumento é confortável para a suas mãos.



A massagem manual localizada instrumental (MMLI) poderá ser realizada isoladamente com ativos cosméticos e eletroterapia, bem como ser intercalada durante as sessões semanais com a massagem manual modeladora localizada (MMML). Ou seja, uma primeira sessão de MMML com recursos cosméticos e eletroterapia, em uma segunda sessão se faz a MMLI com os mesmos recursos e á em uma terceira sessão se faz novamente a MMML associada aos recursos citados, assim poderemos potencializar os resultados.

#### Decúbito dorsal

Deslizamento superficial em todo o membro inferior com as mãos para a espalhar o veículo a ser utilizado (creme ou óleo).

#### Coxas

Deslizamento superficial sentido região inguinal.

Deslizamento profundo em toda a perna e coxa até ativar a circulação periférica (sobe com pressão sentido inguinal e desce sem pressão) com rolo.

Finalizar com deslizamento profundo e alternado em toda a perna e coxa até ativar a circulação periférica (sobe com pressão sentido inquinal e desce sem pressão) com rolo.

Finalizar o segmento com deslizamento profundo e alternado em toda a perna e coxa até ativar a circulação periférica (sobe com pressão sentido inguinal e desce sem pressão) com rolo.

#### **Abdome**

Deslizamento superficial sentido região axilar

Deslizamento profundo de vaivém em todo o abdome até ativar a circulação periférica (sobe com pressão sentido axilar e desce sem pressão) com rolo.

Finalizar com deslizamento profundo em toda a região do abdome (sobe com pressão sentido axilar e desce sem pressão) com rolo.

Finalizar o segmento com deslizamento superficial sentido região axilar

Com relação a todos esses passos citados realizados no abdome, cuidado com as costelas, aplique a técnica apenasse houver gordura localizada.

#### Braço (se tiver queixa de gordura)

Deslizamento superficial sentido região axilar com rolo.

Deslizamento profundo em toda a região do braço para ativar a circulação periférica (sobe com pressão sentido axilar e desce sem pressão) com rolo.

Finalizar com deslizamento profundo em toda a região do braço para ativar a circulação periférica (sobe com pressão sentido axilar e desce sem pressão) com rolo.

Finalizar o segmento com deslizamento superficial sentido região axilar com rolo.

### Decúbito lateral

Posicionamento: cliente em decúbito lateral, com flexão de quadril e joelho do membro inferior que está posicionado acima, e extensão de quadril e joelho do membro inferior que está apoiado na maca.

# <u>Lateral do dorso e interno de coxa: fazer primeiro na parte interna da coxa e depois na lateral do tronco</u>

Deslizamento superficial no interno de coxa sentido região inguinal, com rolo, e no tronco (flancos) sentido axilar, com rolo.

Deslizamento profundo em todo o interno de coxa até ativar a circulação periférica (sobe com pressão sentido inguinal e desce sem pressão), com rolo, e na lateral do tronco (flancos) até a região axilar.

Finalizar o segmento com deslizamento profundo em todo o interno de coxa até ativar a circulação periférica (sobe com pressão sentido inguinal e desce sem pressão), com rolo, e na lateral do tronco até a região axilar.

Deslizamento superficial na região de interno de coxa sentido região inguinal, com rolo, e no tronco sentido axilar, com rolo.

Com relação a todos esses passos citados realizados no tronco, cuidado com as costelas, aplique a técnica apenas se houver gordura localizada.

#### Decúbito ventral

#### Posterior de coxa, lateral de coxa, culote e glúteo

Deslizamento superficial em toda a perna, coxa, culote e glúteos até ativar a circulação periférica sentido região inquinal.

Deslizamento profundo em toda a perna, coxa, culote e glúteos até ativar a circulação periférica (sobe com pressão sentido inguinal e desce sem pressão), com rolo.

Finalizar com deslizamento profundo em toda a perna, coxa, culote e glúteos até ativar a circulação periférica (sobe com pressão sentido inguinal e desce sem pressão), com rolo.

Finalizar com deslizamento superficial em toda a perna, coxa, culote e glúteos até ativar a circulação periférica sentido região inguinal.

#### Dorso

Deslizamento superficial sentido região axilar, desde a região lombar até o trapézio.

Deslizamento profundo de vaivém em toda a região do dorso até ativar a circulação periférica (sobe com pressão sentido axilar e desce sem pressão) com rolo sem passar sobre a região o processo espinhoso da coluna e cuidado com as costelas.

Finalizar com deslizamento profundo de vaivém em toda a região do dorso até ativar a circulação periférica (sobe com pressão sentido axilar e desce sem pressão), com rolo, sem passar sobre a região do processo espinhoso da coluna, e cuidado com as costelas.

Deslizamento superficial sentido região axilar, desde a região lombar até trapézio sem passar sobre a região o processo espinhoso da coluna e cuidado com as costelas.



Aprofunde seus conhecimentos assistindo ao vídeo do link indicado a seguir.

VIDEOAULA de massagem turbinada - www.dvdestetica.net. Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tB-7r7iirel">https://www.youtube.com/watch?v=tB-7r7iirel</a>>. Acesso em: 21 out. 2017.

Recordando nossa situação-problema, a cliente Rita, 38 anos, tem como objetivo melhorar a gordura localizada em flancos, abdome inferior e culotes. A cliente viu em outra clínica um tratamento chamado "lipo sem cortes" e procurou a clínica da esteticista Fabiana com esse propósito. Para darmos solução aos questionamentos levantados, devemos voltar a alguns dos temas tratados nesta seção. Primeiramente, quando pensamos em emagrecimento, redução de medidas, pensamos em massagem modeladora. Mas é fundamental lembrarmos que essa massagem remete aos princípios da massagem sueca/clássica, e o que diferencia uma técnica da outra é a velocidade, o ritmo e a pressão. Muitas clínicas vendem esse procedimento associado a recursos eletroterápicos e o chamam de "lipo sem cortes". Nosso intuito era ajudar a esteticista Fabiana com as dúvidas da Rita, pois, mesmo após uma longa avaliação e explanação sobre o que seria mais indicado, ela ainda quer saber se essa massagem modeladora manual ou instrumental é o método de "lipo sem cortes". Qual é a seguência de massagem mais indicada para os flancos dela? Caso seja feito com os instrumentos, qual seriam os mais fáceis para essa região?

O método chamado "lipo sem cortes" é um procedimento utilizado para redução de medidas, gordura localizada, flacidez e FEG. Dentro desse protocolo, também são utilizados os recursos de alta tecnologia, por exemplo, o ultrassom de grande superfície, associado à massagem modeladora manual e/ou instrumental, mais

o uso de ativos cosméticos lipolíticos. Todos esses recursos dão um excelente resultado, e, quando temos alta tecnologia envolvida, o resultado pode ser potencializado e será indiscutivelmente melhor. A sequência de massagem mais indicada para os flancos, seria a massagem manual localizada por meio das manobras de deslizamento superficial, profundo, amassamento e tração da silhuetas (cintura/flancos), e podemos associar a massagem com pantalas seguindo a mesma sequência da manual, com o objetivo de aumentar o metabolismo local, diminuir as toxinas, mobilizar o tecido gorduroso, melhorar o contorno corporal, entre outros efeitos fisiológicos e psicológicos, como a melhora da autoestima.

# Avançando na prática

#### Massagem modeladora para gordura generalizada

### Descrição da situação-problema

Sr. Tadeu, de 44 anos, vaidoso, diretor de uma multinacional. trabalha 8 horas sentado, e, em função das inúmeras reuniões, opta por fast foods quase que diariamente para suas refeições. Além disso, já tem predisposição à obesidade. No último mês, passou com Dr. Wilton, seu endocrinologista, que disse que o seu índice de massa corpórea (IMC) está acima de 42 kg/m², e indicou que ele fizesse a cirurgia bariátrica. Como ele trabalha muito, e só irá tirar férias dagui a 6 meses, ele decidiu não fazer a cirurgia agora. O Dr. Wilton deixou claro que seu índice glicêmico está alto, a pressão arterial está oscilando e os níveis de triglicerídeos e colesterol também estão alterados. Perante esse quadro, o médico prescreveu a medicação para fazer um controle até o início do outro ano e se preparar para a cirurgia. Um mês se passou, e o sr. Tadeu pediu para sua secretária procurar um tratamento alternativo, e que o profissional pudesse ir até ao seu trabalho, já que o tempo para ele significa dinheiro. Dois dias depois, Ellen, a esteticista, foi até sua empresa para fazer sua avaliação, e teve dúvidas se seria indicada a massagem modeladora ou não, já que ele tem obesidade com indicação para cirurgia bariátrica, além da gordura generalizada.

#### Resolução da situação-problema

Primeiramente, esse cliente terá que fazer uma reeducação alimentar sob a orientação do médico nutrólogo ou do nutricionista, na sequência, seria interessante realizar exercícios de baixo impacto para começar e não sobrecarregar as articulações e o sistema cardiovascular; a parte estética, neste momento, não será o recurso mais indicado para gordura generalizada, exceto protocolos de hidratação corporal e melhora da flacidez tissular (pele) e muscular, já que ele possivelmente fará uma cirurgia. Referente à atuação da massagem modeladora manual ou instrumental para esse cliente, é uma contraindicação relativa, pois esse procedimento trabalha com gordura localizada, e não generalizada. Primeiro, porque não teríamos resultado e, segundo, poderíamos sobrecarregar o organismo desse paciente. Dessa maneira, esse cliente não poderá ser atendido pela esteticista Ellen com esse quadro de obesidade, além do quadro clínico geral estar ainda descompensado. Assim que ele tiver melhora do seu quadro metabólico, redução do peso, alimentação balanceada, patologias compensadas e a gordura corporal reduzida, poderá receber os procedimentos estéticos.

# Faça valer a pena

**1.** O procedimento de massagem modeladora com bambu tem por objetivo reduzir a gordura localizada, melhorar o contorno corporal, melhorar a autoestima, melhorar a permeabilidade dos ativos cosméticos, melhorar a imagem pessoal e a qualidade de vida. São tantos os benefícios que fica difícil pensar que uma técnica tão eficaz possa apresentar contraindicações. Pois é! Elas existem e deverão ser respeitadas no momento da avaliação corporal.

Considerando as informações, quais são as contraindicações dessa técnica?

- a) Modelagem corporal, melhora da autoestima, febre, infecção e dor.
- b) Dor, febre, infecção, melhora da qualidade de vida, e obesidade generalizada.
- c) Obesidade generalizada, dor, cirurgia recente no local, e infecção de urina.
- d) Dor, infecção, febre, processo inflamatório, e melhora da circunferência abdominal.
- e) Dor, febre, infecção, lesão de pele, e melhora da imagem pessoal.

**2.** Joana Matos acabou de se formar e inaugurou sua clínica de estética. Como é um espaço que procura apresentar o que há de melhor em um centro estético, ela se preocupou em trazer todos os recursos utilizados em nossa área para atrair mais clientes e garantir bons resultados. Porém, sabemos que para os atendimentos serem realizados de forma correta, é necessário seguir um checklist para garantir que os procedimentos sejam executados com segurança.

Considerando as informações, sinalize o checklist de atendimento para a massagem modeladora manual.

- a) É desnecessário uma sequência, pois devemos atender conforme a necessidade do cliente.
- b) Recepcionar o cliente, avaliá-lo, deitá-lo na maca e aplicar o procedimento.
- c) Aplicar a ficha de avaliação, recepcionar o cliente, higienizá-lo, deitá-lo e aplicar a massagem.
- d) Recepcionar o cliente, avaliá-lo, deitá-lo, higienizá-lo, posicioná-lo e aplicar a massagem.
- e) Recepcionar o cliente, deitá-lo, aplicar a ficha de avaliação e aplicar a massagem.
- **3.** Fátima, 17 anos, modelo bem-sucedida, faz uma alimentação balanceada e funcional, pratica atividade física 3 vezes por semana, mas mesmo assim tem uma gordura intra-abdominal, o que a deixa muito triste, pois às vezes não pode desfilar para as melhores marcas. Ela irá viajar a trabalho de navio e soube que lá tem as "esteticistas a bordo". Então, pretende receber eletroterapia no abdômen inferior e fazer a massagem modeladora manual nessa região.

Considerando as informações, qual é a sequência das manobras da massagem modeladora no abdome?

- a) Inicia-se com deslizamento superficial, profundo, amassamento, fricção, tração das silhuetas, e finaliza com deslizamento profundo.
- b) Inicia-se com deslizamento profundo, superficial, profundo, amassamento, fricção, tração das silhuetas e finaliza com deslizamento profundo.
- c) Inicia-se com deslizamento superficial, profundo, movimentos circulares no intestino, amassamento, fricção e finaliza tração das silhuetas.
- d) Inicia-se com deslizamento profundo, superficial e movimento circulares no intestino, amassamento, fricção, tração das silhuetas e finaliza com deslizamento profundo.
- e) Inicia-se com deslizamento superficial, profundo, movimentos circulares no intestino, amassamento, tração das silhuetas, fricção, deslizamento superficial e profundo.

# Seção 2.3

# Ergonomia no ambiente estético, ornamentação e posicionamento profissional versus cliente durante a massagem

## Diálogo aberto

Prezado aluno,

Nesta seção, nos deparamos com a ergonomia no ambiente estético, ornamentação e posicionamento profissional em relação ao cliente durante a massagem. Nesta fase, você já possui conhecimento teórico e prático da MMML, e, agora irá, explorar a ergonomia no ambiente de trabalho, visando a adequações no posicionamento correto do profissional e do cliente, também irá vislumbrar como ornamentar e organizar a sala de atendimento para melhor atender seus clientes. Estamos finalizando metade do caminho para adquirirmos os conhecimentos teóricos e práticos para que, muito em breve, você possa se tornar um profissional completo e qualificado.

Nesta Unidade 2, conhecemos a sra. Rita, 38 anos, professora universitária que trabalha cerca 4 horas em pé pela manhã e 4 horas em pé à noite, encontra-se chorosa, muito estressada e relata ter descontado seu estresse nos doces. Atualmente, reclama de gordura localizada em flancos, culote e abdômen inferior, tem baixa autoestima, está acima do peso, tem hipotireoidismo controlado por medicação. Além de reeducar seus hábitos para alcançar uma vida mais saudável, optou por fazer tratamento estético coadjuvante às demais adequações para atingir melhorias gerais no seu atual quadro, e está prestes a se tornar cliente fiel da clínica da esteticista Fabiana. No momento, Rita iniciou as sessões de estética, mas está preocupada com a sua postura na maca e com o ambiente da clínica. Quais são os pontos em que Fabiana deverá ter atenção para organizar o ambiente e melhor atender as expectativas de Rita, já que essa tem em mente que todos os dias serão iquais sempre e isso pode ser um problema?

Dessa forma, chegamos a nossa situação-problema para esta Seção 2.3. Você poderia ajudar a esteticista Fabiana com as dúvidas da Rita? Após toda a avaliação corporal, a sra. Rita gostaria de saber como ela será posicionada na maca e qual é a importância desse procedimento. Além disso, ela gostaria de saber se o ambiente onde ela será atendida será igual sempre. E acabou de lembrar-se tem um probleminha na lombar, uma dor que aparece quando fica muito tempo deitada na mesma posição. E agora? Você poderia ajudar a esteticista Fabiana a esclarecer as indagações da sra. Rita? Contamos com você!

Fique atento, o conhecimento de todo o conteúdo a ser abordado nesta seção será muito relevante para a sua formação como profissional, permitindo maior segurança para você e seus clientes em seus futuros procedimentos.

# Não pode faltar

# Características ergonômicas da cabine da esteticista

Há muitos anos a forma de trabalho é uma preocupação para a nossa sociedade, assim como a biossegurança no ambiente de trabalho é de fundamental importância.

Rapidamente falando, biossegurança em estética diz respeito às ações focadas na prevenção, eliminação ou diminuição de doenças relacionadas ao trabalho. Por exemplo, uma medida individual e de fundamental importância é a higienização das mãos do profissional antes e após o procedimento estético, cujo objetivo é diminuir ou prevenir as infecções por contato direto com a pele.

# Pesquise mais

Veja as imagens do posicionamento do profissional no livro a seguir. CLAY, James H.; POUNDS, David M. **Massoterapia clínica**: integrando anatomia e tratamento. 2. ed. São Paulo: Editora Manole, 2008. p.18-19.

Ergonomia significa: ergos (trabalho) e nomos (regras, normas). Segundo artigo da Sogab, uma empresa que desenvolve pesquisas em ambiente clínico, a partir das necessidades de atendimento de

atletas profissionais, define a ergonomia como o estudo científico de adaptação dos instrumentos, condições e ambiente de trabalho às capacidades psicofisiológicas, antropométricas e biomecânicas do homem. É uma ciência multidisciplinar, cuja base é formada por várias outras ciências. A antropometria e a biomecânica fornecem as informações sobre as dimensões e os movimentos do corpo humano. A anatomia e a fisiologia aplicada auxiliam sobre a estrutura e o funcionamento do corpo humano. A psicologia oferece os os parâmetros do comportamento humano. A medicina do trabalho ensina oferece os dados de condições de trabalho que podem ser prejudiciais ao organismo humano. Da mesma forma, há contribuição de várias ciências, como a física e a estatística, que fornecem informações a serem utilizadas pela ergonomia, de forma a possibilitar o conhecimento e o estudo completo do sistema homem-equipamentos-ambiente de trabalho, visando a uma melhor adequação do trabalho ao homem nesse contexto.

É a ciência que ajusta as condições laborais propícias para o trabalhador, que o mantenham seguro e confortável, projetando assim a melhoria da produtividade e consequentemente a prevenção de acidentes do trabalho e doenças relacionadas, tais como lesões por esforços repetitivos (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), por exemplo, as tendinites, bursites e lombalgias.



Aprofunde mais os seus conhecimentos no artigo do link indicado a seguir.

BONFATTI, Renato José; VASCONCELLOS, Luiz Carlos Fadel de; FERREIRA, Aldo Pacheco. Ergonomia, desenvolvimento e trabalho sustentável: um olhar para a saúde do trabalhador. **Rev. Bras. Med. Trab.** São Paulo, v. 15, n. 3, p. 257-266, jul. 2017. Disponível em: <a href="http://www.rbmt.org.br/details/257/pt-BR/ergonomia--desenvolvimento-e-trabalho-sustentavel--um-olhar-para-a-saude-do-trabalhador">http://www.rbmt.org.br/details/257/pt-BR/ergonomia--desenvolvimento-e-trabalho-sustentavel--um-olhar-para-a-saude-do-trabalhador</a>>. Acesso em: 31 nov. 2017.

Importância da ergonomia no ambiente estético:

- 1. Otimiza seu espaço.
- 2. Diminui riscos de lesões para o profissional e cliente.
- 3. Diminui dores osteomusculares.
- 4. Melhora a postura do profissional.
- 5. Diminui gasto energético.
- 6. Diminui o índice de absenteísmo (afastamento do profissional com atestado médico).
  - 7. Melhora a performance do profissional (produtividade).
  - 8. Diminui acidentes de trabalho.
  - 9. Promove bem-estar.
  - 10. Melhora a qualidade de vida.
- 11. Se você é um prestador de serviços em uma clínica, diminui os custos para o empregador.

# Como preparar, ambientalizar e organizar a sala de atendimento para a massagem

O ambiente de trabalho deverá seguir princípios básicos de higiene e segurança, além de toda a regulamentação estar em dia, seguindo à risca as orientações e solicitações da Vigilância Sanitária quanto à legislação do setor.

- 1. Ambiente sempre limpo, claro e iluminado.
- 2. Seguir os critérios de desinfecção (nível alto: destruição de bactérias e fungos), que é o procedimento de eliminação de grande parte dos organismos causadores de doenças nas superfícies duras (verificar a indicação dos produtos, pois cada agente químico tem a sua particularidade) e de esterilização, que é a destruição dos microorganismos (bactérias, fungos, vírus e esporos).
- 3. A maca deverá ser higienizada com álcool e forrada com lençol descartável de preferência.
- 4. O mocho (cadeira do esteticista e do cliente), deverá ser higienizado com álcool.
- 5. O carrinho auxiliar deverá ser higienizado com álcool a cada atendimento.
  - 6. Todo o material, como cubeta, espátula e bandeja de inox,

deverá estar devidamente higienizado e disposto no carrinho auxiliar, além de máscara, luva e touca descartável.

O profissional:

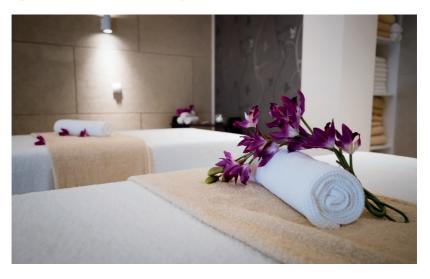
- 1. Deverá estar devidamente apresentável e condizente com o local de trabalho, cuidado com decotes e transparências.
- 2. Unhas curtas (para que os clientes não sofram nenhuma arranhadura durante o procedimento), limpas e sem esmalte escuro (pois assim o cliente conseguirá verificar a higiene das suas unhas).
- 3. Cabelo preso, para que durante o procedimento o profissional não fique passando a mão no cabelo e levando para o corpo do cliente e vice-versa.
- 4. Retirar todos os adornos, como anéis, pulseiras, relógios, brincos compridos e correntes compridas.
- 5. Higienizar as unhas, mãos e antebraços antes de iniciar a massagem.
- 6. Cuidado com halitose (mau hálito) ou odor nas axilas, bem como o cheiro de cigarro e perfume muito forte.
  - 7. Seja educado e fale em tom de voz agradável.
  - 8. Seja acolhedor.



A massagem modeladora manual localizada ou instrumental poderá ser realizada em uma sala simples, pois trata-se de um procedimento estético para gordura localizada, porém, nada impede que o profissional ornamente a sala de forma temática. Ou seja, a ornamentação é o momento em que você organiza a sua sala como você gostaria de ser atendido, um ambiente extremamente confortável, agradável e acolhedor. A ornamentação temática, por exemplo, "dia dos namorados", poderá ser direcionada para um atendimento com conceito SPA. E vale ressaltar, com o estilo *clean*, você nunca errará!

A ornamentação é a parte decorativa do seu ambiente de trabalho, ou seja, você pode ambientalizar seu espaço com um conceito clean, ou decoração nude, apenas com rolos de toalhas e lençol branco e creme, musicoterapia e aromoterapia, ou ornamentá-lo de forma temática.

Figura 2.10 | Exemplo de ambientação da sala de atendimento estético



Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/foto/beautiful-modern-massage-room-in-spa-resort-gm66575039">https://www.istockphoto.com/br/foto/beautiful-modern-massage-room-in-spa-resort-gm66575039</a> 4-121318199>, Acesso em: 23 nov. 2017.



### **Exemplificando**

Exemplos de ornamentação temática poderiam ser direcionados principalmente para as datas comemorativas, como o dia das mães ou pais, natal, dia da noiva ou noivo, e para as estações do ano, como primavera e verão. O objetivo é tornar o ambiente, seja qual for a decoração, o mais agradável possível para o cliente.

### Posicionamento correto do profissional e do cliente na maca antes, durante e após o procedimento

Após recepcionar o cliente e realizar uma minuciosa avaliação corporal para o procedimento que será realizado, deve-se preferencialmente seguir esta sequência para o desenrolar dos eventos:

- 1. Pedir para o cliente despir-se.
- 2. Colocar os calçados do cliente embaixo da maca na direção do pé do cliente.
- 3. Higienizar com lenço umedecido as axilas, mãos, virilha e, por último, os pés (serão utilizados 12 lenços, e, após a utilização em cada região, serão descartados).

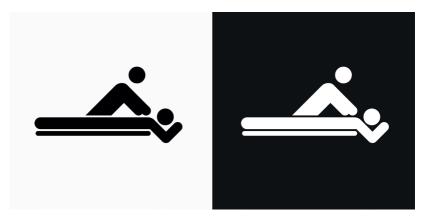
- 4. Posicionar o cliente o mais confortável possível na maca. Uma dica seria dispor a região lombosacral: colocar uma das mãos na região lombosacral, peça para o cliente soltar o peso em sua mão e alerte-o de que não é necessário que ele não te ajude. Na sequência, pedir para o cliente respirar profundamente e, quando ele soltar o ar, ir tracionando lentamente a região sentido caudal (pé), e finalizar com o coxim (rolinho) na região poplítea (posterior do joelho). Feito isso, posicionar as escápulas como foi realizado com a região lombosacral, pois assim, você, o profissional, fica na diagonal do cliente, e a mão que está próxima ao cliente fica posicionada na escápula e a outra sobre o ombro. Solicitar para o cliente respirar e não te ajudar. Quando ele expirar, tracionar a escápula sentido caudal (pé) e empurrar o ombro sentido maca/crânio (ao mesmo tempo).
- 5. Cobrir o cliente com lençol, e deixar despida (exposta) apenas a região que será trabalhada.
- 6. Certifique—se de que o cliente está bem confortável e a postura está agradável.

#### Posicionamento do esteticista

Após ter posicionado o cliente e ter se certificado de que ele está confortável agora, o profissional também deverá se posicionar para dar início ao procedimento.

- 1. O esteticista, quando for executar a técnica nos membros superiores e inferiores, deverá se posicionar na diagonal do cliente/maca, manter o membro inferior que estiver à frente (próximo à cabeça do cliente) flexionado e o outro membro estendido. Na sequência, fazer o balanço (para frente e para trás) com o seu tronco para transferir seu peso e não ter lesões articulares.
- 2. Quando o profissional estiver trabalhando com abdômen e costas, deverá ficar com os membros inferiores afastados na distância do quadril e flexionar levemente os joelhos. Na sequência, realizar dissociação das cinturas, ou seja, balanço do tronco para frente e para trás.
- 3. Dica: a altura da maca deverá estar próxima do quadril (culote) do profissional.
- 4. Sempre verificar se esse posicionamento é o mais correto para o profissional.

Figura 2.11 | Imagem que demostra a altura da maca em relação ao esteticista (altura do quadril do profissional)



Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/vetor/%C3%ADcone-de-massagem-em-preto-e-branco-vector-backgrounds-gm691692886-127557609">https://www.istockphoto.com/br/vetor/%C3%ADcone-de-massagem-em-preto-e-branco-vector-backgrounds-gm691692886-127557609</a>. Acesso em: 23 nov. 2017.



Você já parou para pensar quantos anos da sua vida você se dedicará aos atendimentos estéticos? Quantos movimentos repetitivos você irá executar? Quantas horas permanecerá em pé ou sentado? Isso poderá contribuir para o aparecimento das lesões por esforços repetitivos (LERs), o que você acha?

A sra. Rita, 38 anos, que atualmente reclama de gordura localizada em flancos, culote e abdômen inferior, tem baixa autoestima, está acima do peso e tem hipotireoidismo controlado por medicação. Ela está tentando reeducar seus hábitos de vida para um dia a dia mais saudável, e optou por fazer tratamento estético coadjuvante às demais adequações para atingir melhorias gerais no seu estado atual, e já é cliente da clínica da esteticista Fabiana. Após a avaliação corporal, a sra. Rita gostaria de saber como ela será posicionada na maca e qual é a importância desse procedimento. Além disso, ela gostaria de saber se o ambiente onde ela será atendida será sempre igual. Ela também lembrou que tem um probleminha na lombar, uma dor que aparece quando fica muito tempo deitada na mesma posição. Então, vamos responder a esses questionamentos para que Fabiana possa orientar adequadamente a sra. Rita.

Após todo o conhecimento sobre a massagem modeladora manual e instrumental, é importante que o profissional saiba como deverá organizar seu ambiente de trabalho de forma ergonômica para que faça a prevenção de LER, bem como proporcionar um ambiente confortável para a sua cliente, já que ela permanecerá deitada em sua cabine por aproximadamente de 45 a 60 minutos. Além disso, a postura que o profissional irá adotar durante o atendimento é fundamental para que desenvolva com eficácia a sua técnica. A postura do cliente também deverá ser adequada de acordo com a sua necessidade. Por fim, um ambiente ornamentado é sempre mais acolhedor.

É de fundamental importância um bom posicionamento na maca para que a cliente não sinta dor ou qualquer desconforto durante o tratamento, pois ela permanecerá deitada durante uma hora aproximadamente. Ela será colocada primeiramente em decúbito dorsal (barriga para cima), com coxim na região poplítea para massagear toda a parte anterior do corpo, e depois ficará de decúbito ventral (barriga para baixo) para realizar o procedimento em toda parte posterior do corpo. Caso haja necessidade de massagear a lateral do tronco, a cliente será colocada de decúbito lateral (deitada de lado). Vale ressaltar que esse posicionamento diminuirá a incidência de dor na lombar. No que se refere à ambientalização, a sala será sempre a mesma, com decoração clean, com cores neutras. Caso a sua sessão seja próxima de alguma data comemorativa, a sala poderá ser decorada de forma temática.

# Avançando na prática

# Atendimento estético com um cliente portador de necessidades especiais

### Descrição da situação-problema

Pádua tem 26 anos, é paraplégica, atleta paraolímpica de natação, sem patologias associadas e procura sua clínica para fazer uma massagem modeladora com pantalas para sua gordura localizada em flancos e abdômen inferior. Ela gostaria de fazer uma surpresa e ser atendida com o noivo, na mesma sala, já que o dia

dos namorados se aproxima. Há alguma restrição para essa cliente? Como você irá organizar esse ambiente?

#### Resolução da situação-problema

Como se trata de uma data comemorativa, e é o desejo da cliente, então poderia ser montada uma sala com duas macas, ambas com lençóis brancos, toalhas brancas, pétalas de rosas vermelhas espalhadas e alguns corações na cor vermelha pendurados na sala. O carrinho auxiliar também poderia ser decorado, porém, as cubetas e espátula serão transparentes. Com relação ao posicionamento da cliente, alguns cuidados deverão ser tomados, bem como a pressão utilizada. Vale ressaltar que sua gordura localizada está em flancos e abdômen inferior, dessa forma, a massagem poderá ser realizada sem restrição, respeitando apenas o limiar de dor da cliente. Porém, na massagem modeladora instrumental, é indicada apenas massagem relaxante, pois a cliente não tem movimentos e sensibilidade da cintura para baixo. Como ela é cadeirante, você deverá pedir ajuda para transportá-la para maca e posicionar apenas as escápulas na maca, já que ela não levanta o quadril. Na sequência, colocar o coxim na região poplítea. Já com seu noivo, o procedimento deverá seguir sem restrição, posicionando a região lombosacral, escapular e colocar o coxim na região poplítea.

Agora, é só escolher uma boa música, de preferência que agrade ao casal, e deixar o ambiente limpo, seguro e aconchegante.

## Faça valer a pena

**1.** Em um ambiente estético, é necessário que tenhamos cuidados com a biossegurança e com a ergonomia do esteticista. Um ambiente agradável, seguro, higiênico e aconchegante são requisitos básicos. Porém, ainda nos deparamos com ambientes opostos a essas recomendações e que não se preocupam com o bem-estar físico e mental do esteticista. Dessa forma, seria interessante toda a clínica estética se preocupar com a ergonomia, e seus profissionais devem, por obrigação, conhecer os objetivos dos cuidados ergonômicos nesses ambientes.

Considerando o texto descrito acima, assinale a alternativa correta.

- a) Ergonomia tem por objetivo exclusivo prevenir a transmissão de doenças infectocontagiosas em locais com esse tipo de risco.
- b) Ergonomia tem por objetivo prevenir acidentes do trabalho e o aumento da incidência de dores articulares causadas por atividades repetitivas.

- c) Ergonomia tem por objetivo prevenir riscos físicos, como contato com radiação ionizante e calor e frio excessivos.
- d) A biossegurança se preocupa com todos os riscos inerentes ao ambiente de trabalho, inclusive os de postura inadequada.
- e) Ergonomia tem o objetivo de promover o bem-estar do esteticista e adequação desse trabalhador ao ambiente laboral.
- **2.** Atualmente, trabalha-se mais com a inclusão social, dessa forma, há esteticistas cadeirantes que poderão executar procedimentos estéticos corporais ou faciais. Sendo assim, ergonomicamente falando, qual seria a melhor forma para esse esteticista se adaptar ao ambiente de trabalho?

Considerando o texto descrito acima, assinale a alternativa correta.

- a) O ideal é que esse esteticista faça atendimento único e exclusivamente facial, pois assim ele permanecerá sempre na mesma posição e não precisará se locomover durante o atendimento.
- b) O ideal é que esse esteticista faça atendimento único e exclusivamente administrativo, como agendamento, financeiro, compra, vendas e marketing.
- c) O ideal é que esse esteticista faça atendimento único e exclusivamente corporal, pois assim ele permanecerá sempre na mesma posição e não precisará se locomover durante o atendimento.
- d) O ideal é que esse esteticista siga unicamente a carreira acadêmica, de preferência aulas teóricas, e, no máximo, demonstração de procedimentos faciais.
- e) O ideal é que esse esteticista faça atendimento corporais e faciais, e que sua sala de atendimento seja adaptada para as suas condições físicas.
- **3.** Norman, 18 anos, gênero masculino, queixa-se de gordura localizada em interno de coxa e culotes e sofre muito preconceito. Depois que ele visitou o endocrinologista e começou a fazer a reeducação alimentar, procurou seu espaço para ser atendido. Em sua avaliação, você indicou a massagem com rolo com ventosas associada à massagem com pantalas, por ser uma região com uma circunferência aumentada. A sua única dúvida é referente ao posicionamento na maca, pois ele pesa 114 kg e tem 1,68 m de altura. Como deverá ser o posicionamento desse cliente na maca?

Considerando o texto descrito acima, assinale a alternativa correta

a) Fazer a massagem modeladora instrumental sempre em decúbito dorsal, para que seja confortável para o Norman do início ao fim do procedimento. b) Fazer a massagem modeladora instrumental sempre em decúbito ventral, pois é a forma mais confortável para o Norman do início ao fim do procedimento.

- c) Fazer a massagem modeladora instrumental sempre em decúbito lateral, pois é a forma mais confortável para o Norman do início ao fim do procedimento.
- d) Fazer a massagem modeladora instrumental, sendo uma sessão em decúbito dorsal e na outra sessão em decúbito ventral.
- e) Fazer a massagem modeladora instrumental na posição mais confortável para o cliente, desde que seja respeitada a anatomia, fisiologia e localização da gordura.

# Referências

ARANTES, Pamela. Massagem modeladora. In: PEREIRA, Maria de Fatima L. **Recursos técnicos em estética**. São Caetano do Sul: Editora Difusão, 2013, p. 115-116. (Série Curso de Estética). v. 1.

BONFATTI, Renato José; VASCONCELLOS, Luiz Carlos Fadel de; FERREIRA, Aldo Pacheco. Ergonomia, desenvolvimento e trabalho sustentável: um olhar para a saúde do trabalhador. **Rev. Bras. Med. Trab.** São Paulo, v. 15, n. 3, p. 257-266, jul. 2017. Disponível em: <a href="http://www.rbmt.org.br/details/257/pt-BR/ergonomia-desenvolvimento-e-trabalho-sustentavel--um-olhar-para-a-saude-do-trabalhador">http://www.rbmt.org.br/details/257/pt-BR/ergonomia-desenvolvimento-e-trabalho-sustentavel--um-olhar-para-a-saude-do-trabalhador</a>. Acesso em: 31 nov. 2017

CALVI, Eliziane Nitz de Carvalho; RODRIGUEZS, Paula Andreotti; GELSI, Thais Andreotti. **Bambuterapia**. São Paulo: Editora Yendis, 2009, p. 96-97.

CLAY, James H.; POUNDS, David M. **Massoterapia clínica**: integrando anatomia e tratamento. 2. ed. São Paulo: Editora Manole, 2008, p.18-19.

FURLAN, Vanessa Lacerda Alves. Tendências em spa: bambuterapia. In: PEREIRA, Maria de Fatima L. **Spaterapia**. São Caetano do Sul: Editora Difusão, 2013, p. 112-113. (Série Curso de Estética).

GUIRRO, Elaine; GUIRRO, Rinaldo. **Fisioterapia dermato-funcional**: fundamentos, recursos, patologias. 3. ed. Barueri: Manole, 2004, p. 67-74.

PEREIRA, Maria de Fatima L. **Recursos técnicos em estética**. São Paulo: Editora Difusão, 2013, p. 73-80. (Série Curso de Estética). v 1.

PINHO, Liziane et al. Terapia manual no tratamento da dismenorreia primária: revisão sistemática. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, v. 7, n. 1, p. 224-232, mai. 2017. Disponível em: <a href="https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/1327/871">https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/1327/871</a>>. Acesso em: 10 ago. 2017.

VIDEOAULA de massagem turbinada - www.dvdestetica.net. Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tB-7r7iirel">https://www.youtube.com/watch?v=tB-7r7iirel</a>. Acesso em: 7 nov. 2017.

# Massagem modeladora localizada instrumental - I

#### Convite ao estudo

Prezado aluno,

Nesta unidade daremos início aos nossos estudos sobre as técnicas de massagem modeladora localizada instrumental I. Falaremos sobre a ficha de avaliação do cliente e métodos de avaliação corporal, tais como: padronização da avaliação fotográfica, elaboração e aplicação da ficha de avaliação corporal para a massagem modeladora manual ou instrumental e avalição antropométrica (altura, peso, circunferências e dobras cutâneas). Além disso, abordaremos os princípios ativos nas disfunções estéticas, por exemplo para a FEG e a associação destes cosméticos à prática da massagem modeladora localizada manual e ou instrumental nas disfunções estéticas.

Por meio da nossa terceira unidade, teremos muitos avanços no quesito avaliação do cliente, no contexto conceitual teórico e também do prático que permitirão a você, caro aluno, avaliar e reavaliar de forma correta seu cliente, para assim poder obter bons resultados e fidelizá-lo, além disso, desenvolver a competência para conhecer e aplicar a técnica de massagem modeladora instrumental associada a cosméticos redutores, e ao final desta unidade abordaremos as principais informações necessárias para dar os subsídios para a confecção do nosso resultado de aprendizagem a ser entregue ao professor, este se trata da elaboração de um protocolo para aplicação de massagem modeladora instrumental demostrando todos os recursos necessários para o melhor desenvolvimento da técnica, os quais devem ser considerados aos clientes e profissionais.

A seguir, conheceremos o contexto de aprendizagem para a Unidade 3. Neste conhecemos a sra. Márcia, 43 anos, trabalha com leilão de carros e utensílios no geral, anda o dia todo pela

empresa, cerca de 7 horas em pé, é mãe de um rapaz de 24 anos, se alimenta mal, faz caminhada de 40 minutos três vezes na semana, ingere 2 litros de água por dia, tem um nódulo benigno na tireoide e não precisa fazer cirurgia e nem tomar medicação. Ela relata que depois dos 30 anos, não conseguiu mais emagrecer e as regiões que mais engordam nela são: abdômen e as mamas, e que ela faz todas as dietas possíveis, mas nada dá resultado para ela. Refere também que já fez tratamentos estéticos, mas que os resultados são mínimos, e que em nenhuma clínica na qual ela foi atendida os profissionais fizeram a avaliação fotográfica dela, não fizeram perimetria corporal, e mal aplicaram a ficha de avaliação, refere que foi a recepcionista que pediu para ela responder às questões. As maiores frustações de Márcia estão direcionadas ao atendimento que recebeu, pois anteriormente, nunca foi avaliada adequadamente e também nunca obteve bons resultados com os procedimentos estéticos que realizou e percebeu que jamais houve utilização pelos profissionais de ativos cosméticos ou instrumentos para realizar tais procedimentos. Sua melhor amiga indicou a esteticista Juliane, essa profissional é referência em tratamentos corporais. Assim, primeiramente precisamos entender o que significa ficha de avaliação corporal na área de estética, se existe diferença entre ficha de avaliação facial e corporal, e se é necessário realizar perimetria antes e após os procedimentos. E qual a finalidade da avalição fotográfica? Por que o uso de ativos cosméticos é tão importante como coadjuvantes no tratamento estético corporal principalmente na massagem modeladora manual e também na massagem modeladora instrumental?

Para começarmos a entender essas questões, estudaremos na Seção 3.1 os métodos de avaliação através da ficha de avaliação do cliente e métodos de avaliação corporal, como a fotografia e perimetria corporal. Na Seção 3.2 estudaremos os princípios ativos associados à massagem modeladora localizada manual e instrumental nas disfunções estéticas como na gordura localizada e FEG. Já na Seção 3.3 conheceremos os detalhes técnicos das práticas de massagem modeladora localizada manual associada aos ativos cosméticos. Vamos lá!

# Seção 3.1

# Ficha de avaliação do cliente e métodos de avaliação corporal

# Diálogo aberto

Caros alunos,

Nesta primeira seção da disciplina, abordaremos os métodos de avaliação através da ficha de avaliação do cliente e os métodos de avaliação corporal, como a fotografia e perimetria corporal. Discutiremos várias situações que serão fundamentais para desenvolvimento de toda a disciplina.

Em nosso contexto de aprendizagem conhecemos Márcia, uma futura cliente de Juliane que está cheia de frustrações e dúvidas em relação as suas experiências anteriores com o atendimento e procedimentos estéticos. Essas frustrações foram principalmente causadas pela falta de preparo e que refletiu no baixo nível de profissionalismo das pessoas que anteriormente atenderam a sra. Márcia. Infelizmente ainda acontece em muitas clínicas presenciarmos funcionários entregando a ficha de avaliação para o cliente responder na recepção, você já parou para pensar que este cliente pode não interpretar de forma adequada algum questionamento e omitir a informação. Já imaginou quão grave isto pode ser? E por que avaliar o cliente antes do procedimento? E as avalições fotográficas, como isto interfere ou agrega na sua avaliação? Devemos conhecer perfeitamente todos os aspectos e métodos de avalição corporal, seja desde a indagação de cada item da ficha, a perimetria corporal, que são as medidas da circunferência até as padronizações fotográficas, para que possamos identificar qualquer contraindicação e cuidados a serem tomados durante o procedimento, e só assim poderemos mostrar de fato para o cliente o antes e o depois do tratamento. Isto também se torna uma ferramenta muito importante para fidelizar seu cliente, pode ser até um item diferencial.

Dessa forma nos deparamos com a situação-problema desta seção. Você poderia ajudar a esteticista Juliana com os anseios

da cliente Márcia? Como método de segurança, seria interessante conhecer algumas peculiaridades da cliente não acham? Então, a ficha de avaliação corporal será a nossa maior ferramenta, principalmente em relação à queixa principal e às possíveis patologias associadas. Nosso intuito é ajudar a esteticista Juliane com as dúvidas da Márcia, pois mesmo sabendo que sua clínica tem um diferencial e que sua avaliação é bem realizada, ela quer saber o que significa ficha de avaliação corporal na área de estética, se existe diferença entre ficha de avaliação facial e corporal, e se é necessário realizar perimetria antes e após os procedimentos. E qual a finalidade da avalição fotográfica? Todos estes questionamentos são importantes para que o vínculo e respeito entre cliente e esteticista aumente a cada sessão. Portanto, nesta seção abordaremos ficha de avaliação do cliente e métodos de avaliação corporal. Lembre-se ded que o conhecimento de todo o conteúdo a ser abordado nesta secão será muito interessante para você resolver essas questões, aproveite cada segundo do seu dia, por isso não deixe de reservar um horário para seus estudos, dedique-se, seja você o seu maior desafio, abra sua mente e seja um profissional sem fronteiras. Bons estudos!

# Não pode faltar

Ficha de avaliação ou anamnese corporal. Essa ficha de anamnese é uma entrevista que os profissionais da área da saúde em geral fazem, inclusive o profissional de estética. Alguns profissionais deixam esta entrevista para depois, ou para a secretária aplicar ou ainda deixam no balcão da recepção para o cliente responder. Isto não pode acontecer! Esta ficha trata-se de um recurso no qual o profissional terá acesso aos dados pessoais do cliente para quando precisarem contatá-lo, muito além disso, isto é a ferramenta que lhe trará informações de extrema importância, é o momento em que o profissional de estética em especial fará o questionamento do seu cliente, ou seja, ele investiga detalhes sobre o estado de saúde geral e específico do mesmo, por exemplo, se cliente tem hipertensão arterial, já que essa é uma patologia contraindicada (quando não tratada) para os tratamentos estéticos. É nesta entrevista que o profissional conseque identificar qual é a queixa principal do cliente, ou seja, aquilo que mais o incomoda, ou por qual motivo este procurou os seus serviços. Partindo deste conhecimento prévio a

esteticista terá como traçar seus objetivos na sessão, bem como direcionar o melhor procedimento para a cliente e posteriormente mostrará os resultados alcançados. Esta anamnese possibilita à esteticista tomar decisões importantes, a analisar os resultados alcançados, bem como promover ajustes e melhorias no tratamento quando necessário.



Você já parou para refletir se durante o seu interrogatório, mais precisamente no momento da aplicação da ficha de avaliação, a cliente omite que está gestante, por exemplo, e você parte para o seu procedimento. Quando você menos espera, na 3ª sessão a cliente sente uma forte dor no abdômen, uma espécie de cólica menstrual, e resolve te contar que está grávida de 12 semanas. E agora? Qual é a garantia da sua ficha de avaliação? Ou qual da importância desta ficha?

Além da ficha de avaliação corporal, outras ferramentas são utilizadas para traçarmos a conduta correta para alcançarmos nossos objetivos em função da queixa da cliente para obter resultados satisfatórios. Ferramentas como: avaliação fotográfica, avalição antropométrica (peso, altura), adipometria (medir a quantidade de gordura), perimetria corporal (são as medidas corporais) e bioimpedância (é um exame que irá medir a quantidade de água no corpo, massa magra e massa gorda, através de uma corrente elétrica).

Figura 3.1 | Modelo em avaliação por aparelho de bioimpedância



Fonte:<a href="fonte://www.suplementosbrasil.org/wp-content/uploads/2016/12/exame\_bioimped%C3%A2ncia.jpg">fonte:<a href="fonte://www.suplementosbrasil.org/wp-content/uploads/2016/12/exame\_bioimped%C3%A2ncia.jpg">fonte://www.suplementosbrasil.org/wp-content/uploads/2016/12/exame\_bioimped%C3%A2ncia.jpg</a>. Acesso em: 10 nov. 2017.

Quando conseguimos utilizar todos estes recursos, a sua avaliação corporal se tornará mais eficaz, segura e a probabilidade de errar na escolha do procedimento é ainda menor. Uma boa avaliação tem a duração de aproximadamente uma hora e meia.



Aprofunde seus conhecimentos assistindo à entrevista sobre Ficha de anamnese e avaliação corporal na clínica de estética. Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cH4Y6KkDRpY">https://www.youtube.com/watch?v=cH4Y6KkDRpY</a>>. Acesso em: 10 nov. 2017.

# O que não pode faltar na ficha de avaliação ou anamnese

#### 1. Dados pessoais

Este item é importante para manter contato com o cliente e fazer o marketing da clínica, enviar as promoções, parabenizar o cliente, entre outros. Entretanto, é de fundamental importância o preenchimento correto, pois caso tenha alguma intercorrência o profissional saberá localizar o cliente e informá-lo.

Quadro 3.1 | Dados pessoais importantes da ficha de avaliação

Nome	Gênero	Data de nascimento	ldade
Endereço	Número	Bairro	CEP
Tel. Celular	Tel. Comercial	Tel. Residência	
Formação	Atividade Profissional		
Estado Civil	E-mail		
Queixa Principal/ Duração	Objetivo		

Fonte: elaborado pelo autor.



"Queixa principal", reflete o que mais incomoda o cliente, por exemplo a gordura localizada. E a "duração" é a quanto tempo ela tem percebido este ganho de gordura localizada. Já o "objetivo" é o que o profissional pretende melhorar na sua cliente, neste caso é minimizar a gordura localizada, de modo que o objetivo sempre deve estar diretamente ligado à queixa principal do cliente.

#### 2. Hábitos de vida diários

De modo geral, nosso estilo de vida interfere diretamente na nossa aparência e na nossa saúde, tanto de forma positiva como de forma negativa. E este dado terá interferência nos tratamentos estéticos, uma vez que você tem uma cliente com uma alimentação inadequada, provavelmente ela terá gordura localizada e isto implicará seus resultados.



Para avaliar estes hábitos alguns questionamentos são importantes, por exemplo: posição em que permanece a maior parte do dia (em pé, sentada ou deitada); preferências alimentares; atividade física; repouso; fumante, etilismo, tipo de vestimenta; ingestão de líquidos; funcionamento intestinal; cirurgias recentes; métodos contraceptivos; ciclo menstrual; utilização de cosméticos; protetor solar; menopausa; qualidade do sono, entre outros.

#### 3. Histórico clínico

Este item é fundamental, e tem que ser muito bem explicado caso o cliente tenha alguma dúvida, pois é nesta fase que iremos identificar se o cliente poderá ou não receber os procedimentos estéticos. A lista de patologias e antecedentes é longa, mas muito importante.

Quadro 3.2 | Itens do histórico clínico

Tratamento médico atual	talvez tenha que solicitar a liberação para seu médico.	
Alergias	o cliente pode ter alergia a algum princípio ativo.	
Medicamentos em uso	para se prevenir possíveis interações medicamentosas com os cosméticos que serão utilizados.	
Gestantes	antes do terceiro mês completo os procedimentos estéticos são contraindicados, após este período terá que ter liberação do médico e verificar a indicação das terapias manuais ou equipamentos.	
Distúrbios renais	pode haver uma sobrecarga nos rins. Contraindicado.	
Hiper/ Hipotireoidismo	tem que estar compensada, caso contrário será uma contraindicação para o procedimento.	
Alterações circulatórias	com varizes, telangectasias, são contraindicações para alguns procedimentos.	

Hiper/hipotensão arterial	tem que estar compensada, caso contrário será uma contraindicação para o procedimento.
Diabetes	tem que estar compensada, caso contrário será uma contraindicação para o procedimento.
Alterações cardíacas, marca- passo	contraindicados por exemplo quando se trabalha com correntes elétricas.
Tumores malignos	contraindicação, pois pode ocorrer metástase.
Distúrbios hormonais	pode ser o fator do aparecimento da acne por exemplo.
Distúrbios gastrointestinais	verificar o estado geral, pois pode ter dor no abdômen, evacuação com sangue, e tornar-se uma contraindicação.
Alterações psicológicas	como estresse, ansiedade, depressão: importante ter indicação e liberação do médico para você direcionar o melhor tratamento estético.
Epilepsia e convulsões	importante ter indicação e liberação do médico para você direcionar o melhor tratamento estético, pois para a eletroterapia existe contraindicação.
Fraturas recentes	contraindicado realizar massagem modeladora e outras manobras mais profundas na região e verificar a classificação dos equipamentos estéticos.

Fonte: elaborado pelo autor.

### 4. Tratamentos cirúrgicos ou reparadores

Este item deverá ser avaliado, pois sua cliente poderá procurálo para fazer o pré ou pós-operatório de uma cirurgia plástica, por exemplo de uma lipoaspiração, ou para fazer uma cirurgia reparadora, por exemplo de um paciente queimado. É necessário saber o tempo da cirurgia, o tipo e se teve intercorrência ou não.

# 5. Tratamentos dermatológicos

Importante identificar para que não haja interferência no tratamento médico dermatológico, bem como a interação dos cosméticos indicados e os que você pretende utilizar em sua sessão.

Figura 3.2 | Avaliação dermatológica



Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/foto/doctor-examining-acne-skin-on-patients-back-gm625894062-110326557">https://www.istockphoto.com/br/foto/doctor-examining-acne-skin-on-patients-back-gm625894062-110326557</a>>. Acesso em: 4 dez. 2017.

#### 6. Fazer a inspeção e palpação do cliente

Inspecionar é avaliá-lo sem tocar, observar o cliente como um todo, desde a hora que chega até o momento de se despir, assim você conseguirá analisar todas as alterações possíveis. A palpação você deverá tocar o cliente de forma profissional para avaliar todas as alterações e sentir o tecido que irá trabalhar.

# 7. Alterações estéticas corporais

- Biotipo corporal (tipo de corpo): androide (tipo maçã) ou genoide (tipo pera).
- Gordura (compacta ou mole / localizada ou generalizada).
- FEG (flácida, compacta, edematosa ou mista/ grau I, II, III ou IV / temperatura da pele fria ou quente).
- Estrias (alba, violeta ou vermelhas / atróficas/hipertróficas / fina ou grossa).
- Flacidez tissular ou muscular.

Figura 3.3 | Representação de gordura localizada e FEG



Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/foto/fat-female-body-with-cellulite-fatty-hips-and-buttocks-qm610771768-104934131">https://www.istockphoto.com/br/foto/fat-female-body-with-cellulite-fatty-hips-and-buttocks-qm610771768-104934131</a>. Acesso em: 4 dez. 2017.

#### 8. Avalição antropométrica: perimetria corporal e adipometria

É realizada a mensuração dos segmentos corporais com uma fita métrica, ou seja, é feita a circunferência das regiões do abdômen (superior, cintura e inferior), glúteos, membros superiores, membros inferiores. Esta avaliação deverá ser realizada na primeira, quinta e décima sessão, com o objetivo de mostrar para a cliente o antes e depois, bem como a evolução do tratamento.

Figura 3.4 | Avaliação de perimetria com fita métrica



Fonte: <a href="mailto:rivar-de-medi%C3%A7%C3%A30-linha-de-cintura-com-fita-m%C3%A9trica-gm519477447-49511120">rivar-de-medi%C3%A7%C3%A30-linha-de-cintura-com-fita-m%C3%A9trica-gm519477447-49511120</a>. Acesso em: 4 dez. 2017.



Saiba mais sobre a avaliação antropométrica na série de vídeos do Prof.

Dr. João Moura do canal Treino em Foco. Disponível em:

<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iGQqEFTvKiE">https://www.youtube.com/watch?v=iGQqEFTvKiE</a>;

<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ub6r\_TYJREE">https://www.youtube.com/watch?v=Ub6r\_TYJREE</a>;

<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CmGlXun5tj0&t=327s">https://www.youtube.com/watch?v=CmGlXun5tj0&t=327s>;</a>

<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Zf2ZrFWwia8">https://www.youtube.com/watch?v=Zf2ZrFWwia8</a>;

<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Vs0blN7x7w $\theta$ t=317s>. Acesso em: 27 nov. 2017.

A adipometria é utilizada para mensurar as dobras cutâneas; visa avaliar a quantidade de gordura através das pregas cutâneas. As regiões onde podem ser avaliadas são: abdômen, bíceps e tríceps braquial (braço), tórax (peitoral), infraescapular e coxa anterior.

Figura 3.5 | Avaliação com adipômetro



Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/foto/apertar-abd%C3%B4men-de-gordura-qm152994483-15811756">https://www.istockphoto.com/br/foto/apertar-abd%C3%B4men-de-gordura-qm152994483-15811756</a>>. Acesso em: 4 dez. 2017.



Veja um comparativo entre as formas de se determinar os índices de gordura no artigo *Comparação do percentual de gordura obtido por bioimpedância, ultrassom e dobras cutâneas em adultos jovens* disponível em: <a href="http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1517-86922013000500004">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1517-86922013000500004</a>. Acesso em: 10 nov. 2017.

#### 9. Avaliação fotográfica

Este item da avaliação é muito importante para mostrarmos para os clientes os resultados obtidos por meio de um comparativo de como estava o antes e o depois dos procedimentos. Porém, existe uma padronização a ser seguida. Para realização do ensaio, o fundo deverá ser azul-marinho, e você deverá colocar uma fita métrica no chão para medir a distância entre a parede e a câmera (deverá ser mantido em todos os momentos da avaliação), por exemplo 120 cm de distância do calcanhar do cliente até a câmera. Pedir para o cliente estar sempre com a mesma roupa no dia da avalição e da reavaliação (mulheres duas peças e homem uma peça).

#### 10. Termo de consentimento e responsabilidade

Este termo deverá constar no final da ficha de avaliação e só terá validade se o mesmo estiver assinado. Este tem por finalidade isentar o profissional de qualquer omissão, e deixa claro para o cliente o procedimento que ela receberá, bem como deixa ciente que foi bem orientado sobre as possíveis indicações, contraindicações, riscos, efeitos adversos ou qualquer outra eventualidade.

#### Sem medo de errar

Recordando a situação-problema, a nossa cliente Márcia, 43 anos, esta já fez diversas dietas e tratamentos estéticos, mas nunca preencheu uma ficha de avaliação com a esteticista e não vê grandes resultados após os tratamentos. Nosso intuito era ajudar a esteticista Juliane com as dúvidas da Márcia, pois mesmo sabendo que sua clínica tem um diferencial e que sua avaliação é bem realizada, ela te questiona novamente e quer saber se você sabe o que significa ficha de avaliação corporal na área de estética? Existe diferença entre ficha de avaliação facial e corporal? É necessário realizar perimetria antes e após os procedimentos? E qual a finalidade da avalição fotográfica?

A ficha de avaliação corporal na estética é um instrumento com finalidade de conhecer mais profundamente o cliente, saber suas particularidades, se há alguma patologia que impeça o procedimento e ter uma visão geral do cliente. A ficha de avaliação facial e corporal são extremamente importantes e ambas possuem

o mesmo objetivo, o que irá diferenciar é a avaliação específica, ou seja, na face avaliamos as alterações elementares primárias e secundárias (como acne, hipercromias, rugas, etc.), biótipo cutâneo (tipo de pele), o estado cutâneo (como a pele se encontra), entre outras particularidades da avaliação da face, e na corporal avaliamos as disfunções estéticas corporais, tais como estrias, gordura, FEG, edema, flacidez muscular e tissular, alterações posturais. Tanto a perimetria corporal como a avalição fotográfica deverão ser realizadas na primeira, quinta e décima sessão, com objetivo de avaliar a cliente e mostrar sua evolução. Na perimetria, é como conseguimos verificar de imediato se a cliente está reduzindo medidas ou não.

# Avançando na prática

#### Avaliação corporal público masculino

#### Descrição da situação-problema

Uma clínica oferece uma promoção para atendimento ao público masculino, preparando-se para absorver esse público. Será realizada a avaliação corporal, e os procedimentos oferecidos serão a lipocavitação, ultrassom, massagem modeladora manual, massagem modeladora com bambu, com rolo com ventosas e com pantalas. Porém, estamos com uma lista de espera de três clientes por dia, ou seja, em 6 dias de atendimento temos 18 clientes a mais. Para sanar este desfalque a dona da clínica optou por contratar uma estagiária para executar apenas a avaliação corporal. Importante deixar claro que a aluna está no segundo semestre e só terá avaliação corporal no quarto semestre. Você não acha que isto pode comprometer o atendimento? Sendo assim, aponte os pontos positivos e a possível problemática desta ação.

### Resolução da situação-problema

Primeiramente, é muito importante fazer ações que atarem o público masculino, pois as vezes os homens são mais tímidos para procura de tratamentos de beleza, principalmente em clínicas de estéticas, o que se torna muito positivo. Segundo ponto, é a questão de uma agenda lotado, isso mostra que seu marketing deu certo, este

é o caminho, e quem sabe para os próximos eventos direcionar uma campanha para a melhor idade, e assim por diante. Agora a fragilidade desta ação é que a avaliação, pois ela é o carro chefe da esteticista, quando bem executado traz resultados satisfatórios para o cliente e para a esteticista. Além disso, uma boa avaliação dura em média 1 hora, pensando em um profissional que já tem experiência, então seria ariscado contratar pessoas inexperientes ou despreparadas para fazer a avaliação pois desta forma irá atrasar ainda mais os atendimentos. O ideal seria que a clínica disponibilizasse treinamento prévio para que a falta de experiência não venha dobrar o tempo da avalição e essa possa ocorrer sem falhas para que isso não venha implicar uma indicação de procedimentos inadequados. Do ponto de vista geral, a ação é inteligente, mas a falta de mão de obra qualificada irá comprometer os resultados e todo o esforço da equipe.

# Faça valer a pena

**1.** A ficha de anamnese ou ficha de avaliação é um instrumento muito utilizado por diversos profissionais da área da saúde. Neste mercado crescente que é a estética, profissionais se qualificam cada vez mais e se especializam em métodos de avalições e a ficha de avaliação é uma grande ferramenta.

Considerando as informações, é correto afirmar que:

- a) A ficha de avaliação é um instrumento de uso exclusivo da classe médica, e para que os outros profissionais possam utilizar é necessária autorização.
- b) A ficha de avaliação é um instrumento sem obrigatoriedade em alguns estados do Brasil, por este motivo algumas clínicas optam por não utilizarem.
- c) A ficha de avaliação é um recurso contrário da ficha de anamnese, pois a avaliação do profissional só observa e a anamnese o profissional toca o cliente
- d) A ficha de avaliação é uma ferramenta de fácil acesso, requer treinamento e que quando bem aplicada norteia o profissional para traçar o melhor tratamento
- e) A ficha de avaliação poderá ser aplicada apenas no final do procedimento, pois assim o profissional de estética terá o feedback do cliente.

**2.** A avaliação fotográfica fará de você um profissional mais cuidadoso e melhor avaliado por seus clientes. Assim como a avalição antropométrica, este recurso mostra o antes e o depois dos seus procedimentos. Se a avaliação não estiver bem padronizada, o resultado se torna um fracasso.

Considerando as informações, qual seria o momento correto para avaliar este cliente?

- a) A avalição fotográfica deverá ser realizada apenas na última sessão, pois caso contrário o cliente não conseguirá enxergar o resultado.
- b) A avalição fotográfica deverá ser realizada na quinta sessão, pois caso contrário o cliente não conseguirá enxergar o resultado.
- c) A avalição fotográfica deverá ser realizada na primeira, quinta e na última sessão, pois caso contrário o cliente não conseguirá enxergar o resultado.
- d) A avalição fotográfica deverá ser realizada na primeira sessão, e sem se despir, pois caso contrário o cliente não conseguirá enxergar o resultado.
- e) A avalição fotográfica deverá ser realizada na primeira e última sessão, e sem se despir, pois caso contrário o cliente não conseguirá enxergar o resultado.
- **3.** A antropometria é mais um método que poderá ser utilizado pela esteticista para alavancar sua avaliação e consequentemente dar um bom norteio para traçar o melhor tratamento estético e obter os melhores resultados.

Considerando as informações, quais são os recursos utilizados dentro da antropometria?

- a) Peso, altura, perimetria, gibosidade e adpometria.
- b) Peso, altura, perimetria, angioplastia e adpometria.
- c) Peso, altura, perimetria, ergonomia e adpometria.
- d) Peso, altura, perimetria, bioimpedância e adpometria.
- e) Peso, altura, perimetria, patologias e adpometria.

# Seção 3.2

# Princípios ativos associados à massagem modeladora localizada manual e ou instrumental nas disfunções estéticas

## Diálogo aberto

Caros alunos.

Nesta seção, abordaremos os princípios ativos associados à massagem modeladora localizada manual e ou instrumental nas disfunções estéticas, em questão à gordura localizada e FEG, bem como a elaboração de protocolos de massagem modeladora associada aos ativos cosméticos. Discutiremos várias situações que serão fundamentais para o desenvolvimento de toda a disciplina. É de fundamental importância que você aluno tenha este conhecimento prévio para desenvolver um excelente tratamento estético, tornando os resultados mais eficazes.

Nesta Unidade 3, fomos apresentados a Juliana, uma esteticista que terá pela frente o atendimento da cliente Márcia. A esteticista realizou uma avalição criteriosa, aplicou a ficha de avaliação corporal, fez avaliação fotográfica e toda perimetria corporal. Após sua avaliação, você pontuou para a cliente todas as alterações corporais e agora Márcia gostaria de saber como você pode ajudála. Assim chegamos a nossa situação-problema. Você poderia ajudar a esteticista Juliana com as dúvidas da sra. Márcia? Esta cliente gostaria de saber se ela poderá realizar a massagem modeladora manual ou instrumental só com creme neutro e se dá resultados. Ela leu num site que existem alguns tratamentos estéticos que utilizam cosméticos para gordura localizada e FEG e que também poderiam ser associados às terapias manuais, isto é verdade? Vamos lá!

Para isso estudaremos a importância dos ativos cosméticos associados à massagem modeladora localizada manual e ou instrumental na gordura localizada, no FEG (Fibro Edema Geloide) e veremos um protocolo de massagem modeladora localizada manual e instrumental associado aos principais ativos cosméticos quando

aplicados em disfunções diversas. O conhecimento deste conteúdo será de grande valia para que você tenha ferramentas para resolver essas questões. Reserve uma hora do seu dia e dedique-se aos estudos, isto fará de você um excelente profissional. Bons estudos!

# Não pode faltar

Princípios ativos associados à massagem modeladora localizada manual e ou instrumental nas disfunções estéticas

A agitação do dia a dia, o estresse, o sedentarismo, a falta de atividade física, as vestimentas inadequadas, a má alimentação, o efeito "sanfona" ("engordar e emagrecer, rápido e repetidamente"), entre tantos outros fatores, interferem diretamente na aparência de homens e mulheres.

Nos deparamos diariamente com clientes em clínicas de estética, consultórios fisioterapêuticos e médicos, com queixa de gordura localizada e FEG. São duas disfunções estéticas, que se tornaram a menina dos olhos das empresas cosméticas.

O mercado da beleza investe em ativos cosméticos de alta qualidade com linhas profissionais e para o público em geral para potencializarmos os resultados esperados nos tratamentos para gordura localizada e FEG.

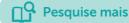
Estes cosméticos associados aos recursos manuais e aos tratamentos eletroterápicos podem possibilitar resultados mais satisfatórios e duradouros, principalmente quando o cliente consegue realizar mudanças nos hábitos de vida diários, como a reeducação alimentar.

Os cosméticos utilizados para essas disfunções são: esfoliantes, gel com melange (gel com ativos cosméticos para gordura localizada e FEG para serem utilizados em alguns equipamentos estéticos), creme ou gel lipolítico, crioterápico, creme de massagem corporal e creme para flacidez (após redução da gordura pode causar flacidez tissular), mais os cosméticos para home care com os mesmos ativos para potencializar os resultados.

Figura 3.6 | Manipulação de ativos cosméticos



Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/foto/natural-beauty-product-concept-doctor-and-medicine-experiments-pharmacist-formulating-gm690787200-127364553">https://www.istockphoto.com/br/foto/natural-beauty-product-concept-doctor-and-medicine-experiments-pharmacist-formulating-gm690787200-127364553</a>. Acesso em: 10 maio 2018.



Aprofunde seus conhecimentos sobre os mecanismos de ação de compostos utilizados na cosmética para o tratamento da gordura localizada e da celulite. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 5, n. 3, p. 555-566, set./dez. 2012. Disponível em: <a href="http://periodicos.unicesumar.edu.br/">http://periodicos.unicesumar.edu.br/</a> index.php/saudpesq/article/viewFile/2444/1819>. Acesso em: 17 nov. 2017.

# A importância dos ativos cosméticos associados à massagem modeladora localizada manual e ou instrumental na gordura localizada e no Fibro Edema Geloide

Resumidamente, o tecido adiposo é um grande reservatório de energia do organismo e a gordura localizada está diretamente relacionada com a quantidade de lipídeos (triglicerídeos) existentes no organismo, estando localizados no interior dos adipócitos. Na maioria das vezes este acúmulo de gordura localizada acomete a região do abdômen, glúteos/culotes e coxas.

Figura 3.7 | Comparação entre mulher com gordura localizada em excesso e em quantidades normais



Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/foto/corpo-de-mulher-antes-e-depois-da-perda-de-peso-qm822417832-133056601">https://www.istockphoto.com/br/foto/corpo-de-mulher-antes-e-depois-da-perda-de-peso-qm822417832-133056601</a>. Acesso em: 10 maio 2018.

O Fibro Edema Geloide ou Hidrolipodistrofia Ginoide (HLDG) são terminologias utilizadas para a celulite. São termos adequados e aceitos mundialmente. O FEG é uma alteração multifatorial, ou seja, não há uma causa específica, mas acredita-se que fatores hormonais, alimentares, alterações posturais e genéticas são alguns fatores desencadeantes.



O FEG é uma modificação da substância fundamental amorfa e produz uma reação fibrótica. Sua classificação é dada em graus, sendo: Grau I, II, III e IV e tipo: dura, flácida, edematosa e mista.

Figura 3.8 | Representação das diferenças de quantidades de FEG



Na área da estética além das terapias manuais e eletroterapia temos os cosméticos de uso tópico para a gordura localizada e FEG, que mostram se eficazes e eficientes em sua aplicabilidade. A cada instante as empresas lançam princípios ativos de alta qualidade para evitarmos os procedimentos invasivos.

A seguir serão apresentados alguns ativos cosméticos que poderão ser utilizados na gordura localizada e FEG.

Quadro 3.3 | Princípios ativos para gordura localizada e FEG

Princípios ativos	Função			
Metilxantinas	Promovem lipólise dos adipócitos, ou seja, estimula a quebra da gordura e inibe o acúmulo desta no organismo e melhora o metabolismo celular.			
Cafeína e Teofilina	É uma metilxantila e promove a lipólise dos adipócitos, ou seja, estimula a quebra da gordura e inibe o acúmulo desta no organismo e melhora o metabolismo celular.			
Chá verde	Tema ação termogênico, anti-inflamatório. Auxilia no emagrecimento e melhora do aspecto do FEG.			
Extrato de guaraná	Feito lipolítico (quebra de gordura) e rico em cafeína (xantinas).			
Nicotinato de metila	É um vasodilatador e aumenta o metabolismo local. Promove uma intensa hiperemia (vermelhidão), leve edema, prurido e aumento de temperatura.			
Gingko Biloba	Ativa a circulação sanguínea, vasodilatadora e tonifica os vasos, diminui o cansaço dos MMII e promove relaxamento.			
Extrato de Gengibre	Extrato termogênico que proporciona a queima de gordura localizada e aumenta o metabolismo local.			
Centella Asiática	Tem ação protetora, combate a FEG (celulite), tem ação firmante e elimina as células de gordura e melhora a circulação sanguínea.			
Hamamélis	Ação anti-inflamatória, diminui a retenção de líquidos e gorduras responsáveis pela celulite.			
Hera	Tem ação lipolítica, hidratante, expectorante, analgésicas e cicatrizantes.			
Castanha-da-índia	A castanha é adstringente, antilipêmica, descongestionante, anti-hemorroida, anti- inflamatória, aumenta a resistência das veias e capilares.			

Princípios ativos	Função			
Cânfora e Mentol	A associação destes dois princípios ativos promove um efeito criogênico, diminuindo a temperatura local, aumentando o metabolismo local, auxiliando a drenagem das toxinas, auxilia na lipólise e aumento do fluxo sanguíneo.			
Cavalinha	Ação antioxidante, cicatrizante, desintoxicante, auxilia na FEG e flacidez.			
Aloe Vera	Tem ação anti-inflamatória, calmante e regeneradora, rica em vitaminas e aminoácidos.			
Algas Marinhas	Estimulam a circulação sanguínea, promove a redução de gorduras e estimula a eliminação de toxinas. Possuem efeito hidratante e protetor da pele. Rica em sais minerais e vitaminas.			

Fonte: elaborado pelo autor.



Você sabia que algumas medidas são importantes para um excelente resultado? Já pensou nisso? Quais seriam as principais recomendações a serem dadas para se potencializar os resultados de tratamentos estéticos associados a cosméticos na gordura localizada?

# Protocolo de massagem modeladora localizada manual e ou instrumental associado aos principais ativos cosméticos em disfunções diversas

Todo protocolo de gordura localizada ou FEG deverá passar pelo processo de higienização e esfoliação do local, cujo objetivo é preparar a pele para os devidos procedimentos, remover o estrato córneo (células mortas), aumentar a permeabilidade dos ativos cosméticos e aumentar a circulação sanguínea. Toda sessão deverá ser seguida deste processo (local).

Na sequência, eleger o equipamento, por exemplo ultrassom de 3 Mhz ou grande superfície. Dando continuidade ao procedimento, eleger os ativos cosméticos para FEG ou Gordura Localizada e a massagem modeladora localizada manual ou instrumental com bambu, pantalas ou rolo com ventosas.

Como sugestão, na primeira sessão é interessante realizar uma hidratação corporal, detox corporal para preparar este tecido para os demais procedimentos.

- A. Sugestão de protocolos de Hidratação/Detox:
- 1. Higienizar (loção antisséptica).
- 2. Esfoliação corporal completa.
- 3. Detox corporal (argila verde + creme de massagem + gel condutor + filme de pvc envolvendo esta argila + toalha corporal para cobrir todo o corpo do cliente + 30 minutos de manta).
- 4. Realizar a DLM (Drenagem Linfática Manual) ou massagem relaxante
- 5 Finalizar com creme hidratante

Figura 3.9 | Protocolo de Detox com argila



Fonte: <a href="https://media.istockphoto.com/photos/mud-massage-picture-id518591139">https://media.istockphoto.com/photos/mud-massage-picture-id518591139</a>>. Acesso em: 10 maio 2018.

- B. Sugestão de protocolo para gordura localizada:
- 1. Higienização (loção antisséptica).
- 2. Esfoliação local (físico).
- 3. Equipamentos (ultrassom de grande superfície, ultracavitação, endermoterpia, radiofrequência, manta térmica, entre outros).
- 4. Massagem modeladora manual localizada ou instrumental com bambu, pantalas ou rolo com ventosas, associados aos ativos cosméticos redutores como a cafeína, por exemplo.
- 5. Eletroestimulação neuromuscular por 20 a 30 minutos (para reduzir a flacidez muscular e tissular).
- 6. Finalizar com crioterápico ou cremes firmantes.

Figura 3.10 | Utilização da ultracavitação para auxiliar no tratamento da gordura localizada



Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/foto/cuidados-com-o-corpo-ultrassom-cavitation-">https://www.istockphoto.com/br/foto/cuidados-com-o-corpo-ultrassom-cavitationtratamento-anticelulite-o-tratamento-no-spa-gm492677394-76451557>. 10 majo 2018.

- C. Sugestão de protocolo para FEG:
- 1. Higienização (loção antisséptica).
- 2. Esfoliação local (físico).
- 3. Equipamentos (ultrassom de 3 Mhz, microcorrentes, ionização, radiofrequência, vacuoterapia, entre outros).
- 4. Drenagem Linfática Manual (DLM), associados aos ativos cosméticos drenantes e anti-inflamatórios como a Gingko Biloba, por exemplo.
- 5. Eletroestimulação neuromuscular por 20 a 30 minutos (para reduzir a flacidez muscular e tissular)
- 6. Finalizar com o crioterápico ou cremes firmantes.

Figura 3.11 | Utilização da radiofrequência para auxiliar no tratamento da FEG



Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/foto/hardware-cosmetology-young-woman-">https://www.istockphoto.com/br/foto/hardware-cosmetology-young-woman-</a> getting-rf-lifting-procedure-gm614013004-106095025>. Acesso em: 10 maio 2018.

# **Exemplificando**

A radiofrequência é um exemplo de equipamento que poderá ser utilizado tanto para gordura localiza, quanto para FEG e ou para flacidez. Você deverá avaliar seu cliente atentamente e verificar se este é o melhor recurso ou não. Por exemplo: após o tratamento da gordura localizada sempre virá a flacidez tissular, desta forma neste equipamento se você alter a temperatura conseguirá trabalhar as duas queixas. Lembre-se que estes protocolos são apenas exemplos! Atente-se a isso!

A técnica de massagem modeladora manual ou instrumental é potencializada quando associada aos ativos cosméticos lipolíticos e ou drenantes por exemplo. Para eleger o melhor princípio ativo é necessário que o profissional tenha o conhecimento básico da ação de cada ativo. Além disso, a eletroterapia deverá ser associada a esses procedimentos. É de fundamental importância que o cliente seja muito bem avaliado, para que você profissional possa traçar de forma correta o seu tratamento personalizado.

## Sem medo de errar

Brevemente, vamos relembrar a situação-problema, nesta o objetivo era ajudar a esteticista Juliana com as dúvidas da sra. Márcia, lembra? Esta cliente gostaria de saber se ela poderá realizar a massagem modeladora manual ou instrumental só com creme neutro e se tem resultados. Ela leu num site que existem alguns tratamentos estéticos que utilizam cosméticos para gordura localizada e FEG, e que também poderiam ser associados às terapias manuais, isto é verdade?

Primeiramente, quando se executa a massagem modeladora manual ou instrumental apenas com creme neutro, teremos a ação específica da massagem em questão. Ou seja, a cliente conseguirá observar a melhora do contorno corporal e diminuição da circunferência da região que está em tratamento devido à mobilização do tecido adiposo, melhora do aspecto da pele e da temperatura local devido ao aumento da circulação sanguínea. Entretanto, se associarmos os ativos cosméticos lipolíticos e drenantes, o cliente terá uma resposta mais positiva no tratamento, devido à ação dos

ativos que estão presentes naquele cosmético, por exemplo se no creme tiver as metilxantinas, ele ajudará na lipólise (quebra da gordura) e se tivermos a centella asiática ocorrerá o aumento da circulação sanguínea e melhora do aspecto da FEG). E para finalizar, é importante dizer que o tratamento só terá excelentes resultados se a cliente se policiar, ou seja, mudar seu estilo de vida, os seus hábitos diários, como a má alimentação, a inatividade física, o efeito sanfona, aumentar a ingestão de líquidos, entre outras atitudes. Além disso, o cliente deverá seguir as instruções da esteticista, fazer o home care com os cosméticos indicados pela Juliana, que por sinal apresentam os mesmos ativos cosméticos utilizados na cabine da esteticista. Desta forma, quando este trabalho for executado em equipe, quero dizer esteticista x cliente, os tratamentos serão mais fiéis.

# Avançando na prática

#### Massagem modeladora na adolescência

#### Descrição da situação-problema

Ingrid, 17 anos, gênero feminino, está em fase de vestibular, estuda 12 horas por dia, pois pretende passar na melhor faculdade de graduação em Estética. Sempre foi magra e muito preocupada com sua estética corporal e facial. Agora com a correria, não está se alimentando de forma correta, pula alimentação, e passa muito tempo na mesma posição, sentada. Nos últimos meses percebeu que o abdômen inferior (abaixo do umbigo) está com uma gordurinha e suas estrias (do crescimento) mais aparentes. Como sua mãe sabe que ela é muito vaidosa, marcou uma avaliação com a esteticista Monique, na clínica do seu bairro, no final do dia, às 20 horas. Na avalição, a esteticista explicou que de fato a gordura localizada dela é muito pequena e que precisará de poucas sessões. Desta maneira, quantas sessões você indicaria para ela? E qual tratamento?

## Resolução da situação-problema

A primeira coisa é deixar claro para a cliente que os resultados dependem do empenho dela, que as mudanças dos hábitos de vida serão indispensáveis e que a disciplina é a chave do negócio, sendo assim, seria indicado de 8 a 10 sessões, com reavaliação na quinta sessão para analisar se os resultados estão sendo atingidos e se existe

a necessidade de aumentar ou não o número de sessões, bem como alterar o procedimento proposto. A princípio seria indicada uma higienização no local, esfoliação física, um equipamento, sugestão endermoterapia com 250 mmHg na região infra-abdominal, massagem modeladora com ativos cosméticos lipolíticos e drenantes, eletroestimulação e finalização com creme firmador. As sessões poderão ser intercaladas com as pantalas associadas aos cosméticos e a cliente deverá fazer o home care com a mesma linha utilizada em cabine. Vale lembrar que na primeira sessão seria interessante fazer uma sessão de Detox corporal com DLM.

## Faça valer a pena

**1.** Durante seu curso de extensão sobre cosmetologia associado às terapias manuais você aprendeu que os tratamentos estéticos podem ser potencializados quando utilizados na mesma sessão. E os resultados se tornam mais visíveis e duradouros quando os cosméticos são indicados corretamente.

Sendo assim, é correto afirmar que os ativos com ação lipolíticos são?

- a) Metilxantilas, Hera, Centella Asiática, Nicotinato de Metila, Cânfora e Mentol.
- b) Metilxantilas, Herera, Óleo Mineral, Centella Asiática, Nicotinato de Metila, Cânfora e Mentol.
- c) Metilxantilas, Hera, Ureia, Centella Asiática, Nicotinato de Metila, Cânfora e Mentol.
- d) Metilxantilas, Hera, Cupuaçu, Centella Asiática, Nicotinato de Metila, Cânfora e Mentol.
- e) Metilxantilas, Hera, Camomila, Centella Asiática, Nicotinato de Metila, Cânfora e Mentol.
- **2.** Em um procedimento estético para gordura localizada, é necessário seguir uma ordem. Uma cliente com queixa de gordura na região dos glúteos e culotes irá fazer 10 sessões de massagem modeladora e eletroterapia.

Sendo assim, qual seria a melhor sequência para esta queixa?

- a) Esfoliação, hidratação, higienização, eletroterapia, terapia manual e finalização.
- b) Higienização, esfoliação, terapia manual, eletroterapia e finalização.
- c) Higienização, esfoliação, eletroterapia, terapia manual e finalização.

- d) Esfoliação, higienização, eletroterapia, terapia manual e finalização.
- e) Não há uma sequência, tem que seguir a queixa do cliente.
- **3.** A.R., 39 anos, advogada criminalista, extremamente inteligente e dedicada, queixa-se de FEG na região posterior da coxa. Refere que foi ao médico vascular e este disse que ela precisa usar um cosmético que ative a circulação sanguínea e linfática e faça tratamento estético para melhorar o quadro de FEG. A. R. irá utilizar meia compressiva de 40 mmHg para ajudar na circulação sanguínea e linfática e não tem nenhuma contraindicação que impeça de você realizar seu tratamento estético.

Quais seriam os ativos mais indicados para a cliente ativar a circulação?

- a) Chá verde, Gingko Biloba, Centella Asiática, Hamamélis, Castanha-daíndia, Cavalinha, Algas Marinhas e Ácido Glicólico.
- b) Chá verde, Gingko Biloba, Centella Asiática, Hamamélis, Castanha-daíndia, Cavalinha, Algas Marinhas e Maracujá.
- c) Chá verde, Gingko Biloba, Centella Asiática, Hamamélis, Castanha-da-índia, Cavalinha, Algas Marinhas e Óleo de Melaleuca.
- d) Chá verde, Gingko Biloba, Centella Asiática, Hamamélis, Castanha-daíndia, Cavalinha, Algas Marinhas e Aminoácidos.
- e) Chá verde, Gingko Biloba, Centella Asiática, Hamamélis, Castanha-daíndia, Cavalinha, Algas Marinhas e *Aloe Vera*.

# Seção 3.3

# Prática de massagem modeladora localizada manual

# Diálogo aberto

Prezado aluno.

Nesta seção, abordaremos a parte prática da MMML segmentada, ou seja, será executado nos MMSS, abdômen, MMII, glúteo e costas (pode ser a massagem clássica nas costas, caso a cliente não tenha gordura localizada nesta região), para que você tenha a possibilidade de praticar as manobras em cada segmento. Discutiremos várias situações práticas que serão fundamentais para o desenvolvimento de toda a disciplina. É muito importante que você aluno tenha este conhecimento prévio e segmentado para desenvolver um excelente tratamento estético de forma que o cliente se torne único em sua cabine e com excelentes resultados. Afinal, você já adquiriu todo o conhecimento teórico referente a este conteúdo, o que torna você mais qualificado para o mercado de trabalho.

Nesta Unidade 3, no nosso contexto de aprendizado conhecemos a sra. Márcia de 43 anos, que carrega consigo algumas frustrações devido a tratamentos anteriores. Você já avaliou esta cliente, já fez algumas explicações, já identificou a queixa da mesma e traçou o tratamento adequado para ela. Mas ela ainda se preocupa com a sequência do tratamento e gostaria de saber como você irá conduzir o tratamento dela ou de que forma isto será realizado. Você já parou para pensar que esta ansiedade poderá interferir em sua conduta? Assim chegamos a nossa situação-problema. Você poderia ajudar a esteticista Juliana com as dúvidas da cliente? Esta cliente quer saber se ela poderá realizar a massagem modeladora manual localizada de forma segmentada, ou seja, só nas regiões de sua queixa. Ou o resultado será mais eficaz se fizer no corpo todo? E se a terapia será associada com cosméticos independentemente da escolha do procedimento. Vamos lá!

Fique atento, o conhecimento de todo o conteúdo prático a

ser abordado nesta seção será muito relevante para sua formação como profissional, permitindo maior segurança para você e seus clientes em seus futuros procedimentos. Temos certeza que você será um profissional de destague no mercado de trabalho!

# Não pode faltar

# Sequência prática das manobras MMML associada aos princípios ativos para membros superiores e abdômen

Os diversos tratamentos estéticos nas disfunções corporais são seguidos de protocolos personalizados, adaptados ou predeterminados por algumas empresas cosméticas. O que se configura numa prática incorreta, pois esses procedimentos muitas vezes não levam em consideração as individualidades dos clientes. Por isso é de fundamental importância que o cliente seja avaliado de forma individual e exclusiva, pois algumas vezes protocolos fechados ou "engessados" feitos para serem aplicados para uma maioria, nunca irão contemplar os objetivos de determinados clientes. Assim é necessário que os protocolos sejam definidos sob um olhar crítico e individualizados para que seus objetivos sejam alcançados durante as sessões.

Na MMML a regra é a mesma, pois através da avaliação identificaremos quais são as manobras mais indicadas para aquele cliente, bem como o número de manobras aplicadas em cada região.

Vale ressaltar que a sequência que será apresentada a seguir poderá ser executada de forma isolada dentro de um protocolo de gordura localizada, por exemplo onde o recurso manual utilizado será a MMML focada, ou seja, em uma única região, como o abdômen, ou em mais de duas regiões, dependendo da necessidade e queixa da cliente. Porém, não é muito comum realizar a MMML completa nas clientes, mas não é uma contraindicação, pois hoje temos muitos recursos de alta tecnologia e cosméticos cada vez mais potentes que podem e devem ser associados à massagem. Para tanto, após a correta avaliação corporal, inicia-se o procedimento proposto.

O cliente deverá ser higienizado com lenço umedecido (12 unidades, sendo dois para cada mão, dois para cada pé, um para cada axila e um para cada região inguinal), ou uma loção antisséptica. Para que isto seja feito corretamente, é necessário que o cliente esteja com a vestimenta adequada, neste caso de biquíni ou sunga,

e deitado de decúbito dorsal (barriga para cima).

Após a higienização, posicionar o cliente na maca o mais confortável possível e de forma ergonômica. O cliente deverá estar sem *piercing* e outros acessórios para que não ocorra nenhum acidente durante a execução da massagem.

O profissional deverá estar devidamente paramentado e posicionado perante a maca e o cliente, para que não haja nenhum desconforto postural. Só após a correta avaliação corporal, e todos os outros cuidados citados anteriormente, iniciam-se os procedimentos propostos.

#### Checklist da MMML nos MMSS

#### Em decúbito dorsal:

- 1. Higienizar as axilas, mãos, virilha e pés.
- 2. Posicionar o cliente de forma adequada e confortável na maca.
- 3. Esfoliar a região a ser tratada (esfoliante físico em creme ou gel, escolher o mais indicado para a pele do cliente).
- 4. Perguntar para o cliente como ele gosta da massagem e se está confortável durante o procedimento.
- 5. Fazer a espalhabilidade do veículo (cosmético termoativo) em toda a região dos MMSS.
- 6. Iniciar as manobras da MMLM nos MMSS de 3 a 10 repetições, ou até ficar hiperemia (vermelho).
- 7. Deslizamento superficial em todo membro superior.
- 8. Deslizamento profundo e alternado no braço.
- 9. Amassamento na região anterior, posterior e interna do braço.
- 10. Pinçamento de jaquet na região interna do braço.
- 11. Bracelete em todo membro superior.



Se o cliente não tiver queixa de gordura localizada no braço, não há necessidade de você executar estas manobras na forma de modelagem! Ela poderá ser aplicada na forma de massagem clássica, ou um pouco mais intensa só para ativar a circulação, melhorar retorno linfático e sanguíneo, entre outros.

#### Checklist da MMML abdômen

#### Em decúbito dorsal:

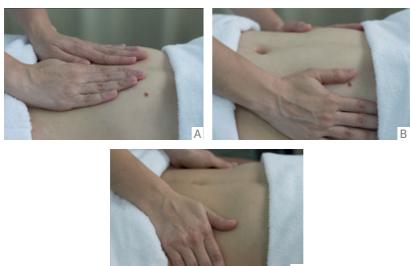
- 1. Higienizar as axilas, mãos, virilha e pés.
- 2. Posicionar o cliente de forma adequada e confortável na maca.
- 3. Esfoliar a região a ser tratada (esfoliante físico em creme ou gel, escolher o mais indicado para a pele do cliente).
- 4. Perguntar para o cliente como ele gosta da massagem e se está confortável durante o procedimento.
- 5. Fazer a espalhabilidade do veículo (cosmético termoativo) em toda a região esfoliar a região a ser tratada (esfoliante físico em creme ou gel. Escolher o mais indicado para a pele do cliente).

Figura 3.12 | Espalhabilidade do veículo



- 6. Perguntar para o cliente como ele gosta da massagem e se está confortável durante o procedimento.
- 7. Iniciar as manobras da MMLM no abdômen de 3 a 10 repetições, ou até ficar hiperemia (vermelho).
- 8. Iniciar com deslizamento superficial (em forma de coração).

Figura 3.13 | Sequência do deslizamento superficial em "coração" (A, B e C)



Fonte: arquivo pessoal da autora.



Para o deslizamento profundo na forma em coração, apenas irá aumentar a força empregada para se atingir uma maior penetração do efeito da massagem.

9. Movimento circular sobre o trajeto do intestino (3 repetições) (cólon ascendente, transverso e descendente) para estimular o funcionamento intestinal.

Figura 3.14 | Massagem no colón ascendente



Foto 3.15 | Massagem cólon transverso



Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 3.16 | Massagem cólon descendente



Fonte: arquivo pessoal da autora.

10. Pinçamento rolante (prega com rolamento) sobre a região do músculo oblíquo do abdômen bilateral.

Foto: 3.17 | Pinçamento rolante (A e B)



B

Fonte: arquivo pessoal da autora.

11. Amassamento em "C" m toda região abdominal (reto do abdômen, região oblíqua do abdômen e transverso do abdômen) (outro hemicorpo).

Figura 3.18 | Amassamento em "C"



12. Tração sobre a região do músculo oblíquo do abdômen, contornando a crista ilíaca (flancos).

Foto: 3.19 | Pinçamento rolante (A e B)





Fonte: arquivo pessoal da autora.

13. Pinçamento de Jaquet em todo abdômen.

Figura 3.20 | Pinçamento de Jaquet (A e B)





Fonte: arquivo pessoal da autora.

14. Deslizamento superficial (em forma de coração) para finalizar.



Durante a aplicação de um procedimento estético, sempre devemos no atentar à possibilidade de alguma intercorrência esporádica relacionada tanto ao cliente quanto ao profissional. Quais seriam os cuidados a serem tomados caso um cliente tenha um mal súbito com uma queda de pressão repentina durante uma massagem modeladora?

#### Checklist da MMML nos MMII

Em decúbito dorsal, ventral e lateral:

- 1. Higienizar as axilas, mãos, virilha e pés.
- 2. Posicionar o cliente de forma adequada e confortável na maca.

- 3. Esfoliar a região a ser tratada (esfoliante físico em creme ou gel, escolher o mais indicado para a pele do cliente).
- 4. Perguntar para o cliente como ele gosta da massagem e se está confortável durante o procedimento.
- 5. Fazer a espalhabilidade do veículo (cosmético termoativo) em toda a região esfoliar a região a ser tratada (esfoliante físico em creme ou gel. Escolher o mais indicado para a pele do cliente).
- 6. Perguntar para o cliente como ele gosta da massagem e se está confortável durante o procedimento.
- 7. Iniciar as manobras da MMML no abdômen de 3 a 10 repetições, ou até ficar hiperemia (vermelho).

#### Pé (decúbito dorsal):

- 8. Deslizamento superficial com as mãos sobrepostas na região plantar e dorsal dos pés.
- 9. Deslizamento profundo sobre o arco plantar (com os dedos entrelaçados sobre a região dorsal do pé e os polegares posicionados no arco plantar).

## Pernas e coxas anterior (decúbito dorsal):

- 1. Deslizamento profundo e alternado em toda perna e coxa até ativar a circulação periférica.
- 2. Amassamento com a mão em "C": dividir a coxa em 3 segmentos (massagear todo o quadríceps, parte anterior, medial e lateral) e promover o amassamento.
- 3. Deslizamento profundo e ascendente com os punhos serrados e deslizamento superficial descendente com as mãos espalmadas.
- 4. Tração ascendente sentido região inguinal na região medial da coxa
- 5. Pinçamento em todo segmento.
- 6. Bracelete ascendente em todo membro inferior sentido inguinal (3 repetições).

#### Posterior de coxa (decúbito ventral):

- 1. Deslizamento superficial em todo membro inferior;
- 2. Deslizamento profundo e alternado na perna e coxa;
- 3. Amassamento em "C" perna e coxa;
- 4. Deslizamento ascendente com os punhos serrados e descendente com as mãos espalmadas na coxa;
- 5. Pinçamento em jaqueta;
- 6 Bracelete

#### Lateral de coxa, culote e glúteo (decúbito lateral):

- 1. Promover uma flexão de joelho e rotação externa de quadril do cliente.
- 2. Deslizamento superficial em toda lateral de coxa e glúteo.
- 3. Deslizamento profundo e alternado na região do culote.
- 4. Amassamento em "C" no glúteo (sentido ascendente e medial).
- 5. Deslizamento ascendente e medial com os punhos serrados e descendente com as mãos espalmadas no glúteo.
- 6. Com as mãos espalmadas promover o movimento ascendente e medial no glúteo.
- 7. Tapotagem no glúteo.
- 8. Bracelete em todo membro inferior e deslizamento no glúteo ambos com condução para os linfonodos inquinais.

## Dorso (decúbito ventral):

- 1. Deslizamento superficial da região lombar até a região torácica (em forma de coração).
- 2. Deslizamento profundo da região lombar até a região torácica (em forma de coração).
- 3. Amassamento contralateral da região do flanco até a linha axilar.
- 4. Promover o mesmo movimento no outro hemicorpo.
- 5. Deslizamento superficial da região lombar conduzindo para os linfonodos inquinais.
- 6. Deslizamento superficial da região torácica conduzindo para os linfonodos axilares

- 7. Deslizamento superficial da região interescapular conduzindo para os linfonodos supraclaviculares.
- 8. Percussão fechada.
- 9. A massagem é finalizada na região dorsal com deslizamento superficial alternado paralelo à coluna vertebral seguida de deslizamento paralelo à coluna vertebral e braços.

# Sequência prática das manobras da massagem modeladora manual localizada associada aos princípios ativos de forma completa

Deverá ficar claro que a MMML poderá ser iniciada no local de queixa do cliente. Entretanto, vale ressaltar que a prática da MMML também poderá ser executada de forma generalizada, ou seja, aplicada no corpo inteiro. A seguir será apresentada a você uma sugestão de sequência para se realizar em sua cabine de atendimento.

Após avaliar a cliente e analisar qual a necessidade dela, você deverá eleger a sequência e quais os ativos cosméticos que serão utilizados em sua sessão.

Desta forma, você trabalhará com o higienizante, o esfoliante e o creme termoativo ou lipolítico.

Sugestão para a sequência da MMML

Em decúbito dorsal:

- 1. Higienizar as axilas, mãos, virilha e pés.
- 2. Posicionar o cliente de forma adequada e confortável na maca.
- 3. Esfoliar a região a ser tratada (esfoliante físico em creme ou gel, escolher o mais indicado para a pele do cliente).
- 4. Perguntar para o cliente como ele gosta da massagem e se está confortável durante o procedimento.
- 5. Fazer a espalhabilidade do veículo (cosmético termoativo) em toda a região esfoliar a região a ser tratada (esfoliante físico em creme ou gel. Escolher o mais indicado para a pele do cliente).
- 6. Perguntar para o cliente como ele gosta da massagem e se está confortável durante o procedimento.
- 7. Iniciar as manobras da MMLM no abdômen de 3 a 10 repetições, ou até ficar hiperemia (vermelho).

Para MMML completa, a sugestão é que você inicie com o cliente em decúbito dorsal e desenvolva a massagem fazendo a espalhabilidade do veículo (creme ou óleo em todo segmento que será trabalhado e sem perder o contato com a pele do cliente).

Inicie pelos pés, MMII anterior, abdômen e MMSS.



Durante o procedimento de estética corporal se terá o livre arbítrio de escolher se iniciará a MMML pelos pés ou se irá iniciar pelos MMSS. Isto não irá interferir nos seus resultados. Porém, o item mais importante a ser levado em consideração é o conhecimento e respeito da anatomia e físiologia humana, bem como conhecimento dos efeitos e indicações das manobras da massagem modeladora. Lembre-se de que a velocidade, ritmo e pressão são o carro-chefe de uma boa terapia!

Finalmente, para termos uma estética adequada é de fundamental importância que os ativos sejam escolhidos de forma que possam potencializar seus resultados, bem como os equipamentos e os recursos manuais. Vale ressaltar que os ativos termoativos ou lipolíticos irão aumentar a temperatura local, a circulação sanguínea, linfática, hiperimiante, tendo ação descongestionante, drenante e anti-inflamatória. Por exemplo, se você optar por trabalhar com as xantinas além de todos estes efeitos terá uma ação lipolítica, ou seja, auxiliará na lipólise (conhecida popularmente como "quebra da gordura"). Todos estes recursos associados permitirão a melhora do contorno corporal, redução de medidas e diminuição da circunferência local.

#### Sem medo de errar

Recordando a situação-problema, a nossa cliente Márcia, 43 anos, mesmo depois de ter sido muito bem avaliada pela esteticista, pelas explicações pontuais e muito relevantes, nossa cliente ainda tem dúvidas principalmente porque em tratamentos anteriores não obteve resultados tão satisfatórios. Nossa intenção era ajudar a Juliene com as dúvidas da cliente, pois mesmo sabendo da procedência de sua clínica e vendo que você é uma esteticista muito esforçada ela questiona referente ao procedimento estético corporal. Márcia gostaria de saber se ela poderá realizar a massagem

modeladora manual localizada de forma segmentada, ou seja, só nas regiões de sua queixa, ou seu resultado será mais eficaz se fizer no corpo todo? E também se a terapia será associada aos cosméticos independentemente da escolha do procedimento.

Todo tratamento estético deverá ser realizado de forma individual e cada cliente responde de uma forma. Para tanto, vale uma avaliação precisa: analisar o quadro geral da cliente, as reais necessidades e observar as indicações e contraindicações das técnicas. Portanto, se a queixa da Márcia é específica em uma região, a esteticista poderá sim trabalhar de forma isolada sobre a queixa em questão, por exemplo, com maior número de repetições e associar a eletroterapia e cosméticos para a gordura. Em contrapartida, a esteticista em sessões alternadas poderá fazer a massagem modeladora corporal completa, dando ênfase para as regiões que de fato apresentam gordura localizada e nas demais áreas que utilizam a massagem para ativar a circulação, aumentar o metabolismo, melhorar o aspecto da pele sem problema algum. Porém, na prática em geral, essa terapia é utilizada como um coadjuvante aos demais recursos eletroterapêuticos e cosméticos; fechamos um circuito de técnicas que juntas potencializam os nossos resultados.

# Avançando na prática

## Atendimento estético personalizado em home care

### Descrição da situação-problema

Um esteticista recém-formado durante sua graduação foi aluno muito dedicado, fez estágio em diversas clínicas, trabalhou em uma empresa de cosméticos por 2 anos, mas devido à crise econômica muitos funcionários foram desligados de seus empregos, inclusive ele. Este já mandou currículo para diversos locais, e nenhum retorno positivo foi recebido. Então, como alguns vizinhos começaram a procurá-lo para fazer procedimentos em casa, a notícia foi espalhada na famosa "boca a boca". Assim ele decidiu montar uma microempresa de prestação de serviços estéticos em home care, afinal, são raras as empresas especializadas neste tipo de serviço. Mas o único problema neste momento é a dúvida se irá comprar todo o material que precisa, como os cosméticos, equipamentos, instrumentos para as massagens, etc. Não terá como carregar, pois,

ainda não disponibiliza de veículo próprio e tem muitas obrigações financeiras no momento. Pensando em economizar e ajudar este esteticista para dar um start em seu negócio, quais seriam as saídas para iniciar os seus atendimentos?

### Resolução da situação-problema

Partindo do princípio de que o investimento inicial de fato é alto, pois alguns equipamentos como um aparelho de ultrassom de alta potência custa em torno de 7 mil reais atualmente, seria um investimento complicado no momento. A sugestão seria para este esteticista iniciar com atendimentos estéticos corporais manuais e instrumentais. Então, poderia comprar alguns kits de cosméticos para gordura localizada, FEG e flacidez tissular (de pele), e aproveitar que algumas empresas estão lançando protocolos por exemplo, com mantas térmicas, LEDs, entre tantos outros acessórios, o que iá será um diferencial e daria uma turbinada em seus atendimentos. Além disso, outra possibilidade é adquirir os instrumentos como bambu, pantalas e rolo com ventosas pois, irá potencializar muito os resultados e isto lhe trará novas possibilidades de atuação, como a massagem modeladora manual e instrumental, drenagem linfática manual e instrumental e massagem relaxante manual e instrumental, estes kits de instrumentos são menos dispendiosos e possíveis de serem adquiridos com baixo investimento.

Posteriormente a este início promissor, ele terá condições de aumentar a divulgação dos seus serviços e consequentemente sua clientela e aos poucos irá conseguir adquirir os equipamentos estéticos necessários para seus atendimentos.

# Faça valer a pena

**1.** Kátia, 22 anos, acabou de dar à luz a uma linda menina chamada Maria Clara, e como toda mulher muito vaidosa, é preocupada com sua aparência. Ela engordou 20 kg, teve hipertensão gestacional e atualmente está muito bem. Seu quadro hipertensivo foi estabilizado, aliás, sua pequena tem 4 meses e nunca mais teve problemas com a pressão. Já eliminou 13 kg dos 20 que adquiriu. Amamenta Maria Clara de manhã antes de ir para o escritório e a noite antes de ir para a faculdade. Suas roupas ainda estão apertadas e como não tem dinheiro para renovar seu guarda-roupa ela decidiu voltar do trabalho a pé, sendo aproximadamente 40 minutos, e com o pouco de dinheiro que sobrou ela convidou sua amiga Sabrina que acabou de se formar em estética para fazer uma massagem modeladora. Elas já conversaram e combinaram de fazer a MMML uma vez por semana, só com cosméticos neutros e localizada apenas no abdômen, uma vez que está amamentando e alguns cosméticos podem interferir. Este tratamento seria eficaz?

Considerando o contexto descrito, assinale a alternativa correta.

- a) A massagem modeladora não tem um número correto de sessões por semana e nem contraindicação.
- b) A massagem modeladora só tem resultados quando realizada de forma exclusiva e sem associação de outros recursos.
- c) A massagem modeladora poderá ser executada somente no abdômen uma vez por semana e os resultados serão sempre mantidos.
- d) A massagem modeladora deverá ser realizada no mínimo duas vezes na semana, poderá ser feita localmente e poderá ser feita com cosmético neutro.
- e) A massagem modeladora não tem começo, meio e fim e pode ser feita com ou sem cosméticos, pois não interfere no resultado.
- **2.** É correto afirmar que a massagem modeladora está indicada para clientes com FEG e gordura localizada. A faixa etária que procura nossos atendimentos é variada e o público também. Atualmente, muitos homens, vaidosos, acima dos 25 anos estão em nossos espaços para serem atendidos e com exclusividade. Sendo assim, acreditamos que existam algumas particularidades para o atendimento deste público.

Considerando o texto descrito acima, assinale a alternativa correta.

a) O público masculino poderá receber massagem modeladora manual segmentada sem veículos, pois os homens não gostam de se sentirem melecados

- b) O público masculino deverá receber massagem modeladora manual segmentada apenas com óleos, pois não traciona os pelos.
- c) O público masculino não gosta de atendimentos exclusivos sem exposição, e gosta de muitos cosméticos.
- d) O público masculino não adere aos tratamentos estéticos corporais com cosméticos devido ao odor dos mesmos.
- e) O público masculino poderá ser atendido com o cosmético que melhor se adapta ao seu biótipo corporal e de sua preferência.
- **3.** Terça-feira, após um longo feriado, com muitos amigos, praia, churrasco, bebidas, cigarro, refrigerantes e muita alegria, um casal de noivos será atendido pela primeira vez em uma clínica estética. Eles querem realizar uma semana diferente e se preparam para o tão esperado casamento. Para esta semana foi preparado protocolos de bem-estar com técnicas de relaxamento, detox e muita massagem modeladora. Mas há um problema. Eles nunca fizeram nada de tratamento estético e seus hábitos diários são péssimos. Desta forma, qual seria a programação na sua clínica de estética mais correta para eles?

Considerando o texto descrito acima, assinale a alternativa correta.

- a) Não há necessidade de mudança nos hábitos de vida, já que farão isso apenas por uma semana e não terão resultados.
- b) Mudar seus hábitos de vida, fazer uma sessão detox e na sequência a massagem modeladora manual e ou instrumental.
- c) Iniciar com a massagem modeladora, detox, liberação para comerem o que tiverem vontade durante essa semana.
- d) Realizar massagem modeladora 3x na semana, intercalar com protocolos de bem-estar sem mudança nos hábitos de vida.
- e) Como é a semana dos noivos, liberar todos os atendimentos segmentados ou corporais completos e a dieta que for melhor para eles, inclusive as bebidas e o fumo.

# Referências

CLAY, James H.; POUNDS, David **M. Massoterapia clínica**: integrando anatomia e tratamento. 2. ed. São Paulo: Editora Manole, 2008. p. 41-45.

ESTÉTICA NA TV. **Ficha de anamnese e avaliação completa**. Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cH4Y6KkDRpY">https://www.youtube.com/watch?v=cH4Y6KkDRpY</a>>. Acesso em: 10 nov. 2017.

FIGUEIREDO, Samanta Gonzaga; MEJIA, Dayana Priscila Maia. O uso da cosmetologia associada à massagem modeladora no tratamento da celulite. **Revista Amazônica de Saúde**, Manaus, v. 1, n. 1, p. 10-22, jan./jun. 2016. Disponível em: <a href="http://periodicos.fametro.edu.br/index.php/RAS/article/view/181/152">http://periodicos.fametro.edu.br/index.php/RAS/article/view/181/152</a>>. Acesso em: 29 nov. 2017.

KRUPEK, Tuane; MAREZE-DA-COSTA, Cecília Edna. Mecanismo de ação de compostos utilizados na cosmética para o tratamento da gordura localizada e da celulite. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 5, n. 3, p. 555-566, set./dez. 2012. Disponível em: <a href="http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/viewFile/2444/1819">http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/viewFile/2444/1819</a>>, Acesso em: 17 nov. 2017.

MICHALUN, Natália; MICHALUN, M. Varinia. Dicionário de ingrediente para cosmética e cuidados da pele. 3. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2010. p. 23-42, 95,104 e 191.

NEVES, Eduardo Borba et al. Comparação do percentual de gordura obtido por bioimpedância, ultrassom e dobras cutâneas em adultos jovens. **Rev. Bras. Med. Esporte**, São Paulo, v. 19, n. 5, p. 323-32, out. 2013. Disponível em: <a href="http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1517-86922013000500004&lng=en&nrm=iso">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1517-86922013000500004&lng=en&nrm=iso</a>. Acesso em: 27 nov. 2017.

PEREIRA, Maria de Fátima L. **Recursos técnicos em estética**. São Paulo: Editora Difusão, 2013. Série Curso de Estética. v. 2.

TREINO EM FOCO. **Avaliação antropométrica**: protocolo demarcação de pontos antropométricos. Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iGQqEFTvKiE">https://www.youtube.com/watch?v=iGQqEFTvKiE</a>. Acesso em: 27 nov. 2017.

Avaliação antropométrica: manuseio correto da fita métrica para medidas de perimetria. Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ub6r_TYJREE">https://www.youtube.com/watch?v=Ub6r_TYJREE</a> . Acesso em: 27 nov. 2017.
<b>Avaliação antropométrica</b> : protocolo de medidas de perimetria. Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CmGlXun5tj0&amp;t=327s">https://www.youtube.com/watch?v=CmGlXun5tj0&amp;t=327s</a> . Acesso em: 27 nov. 2017.
<b>Avaliação antropométrica</b> : leitura e manuseio do adipômetro/plicômetro. Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Zf2ZrFWwia8">https://www.youtube.com/watch?v=Zf2ZrFWwia8</a> >. Acesso em: 27 nov. 2017.
Avaliação antropométrica: protocolo de medidas de dobras cutâneas.

Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Vs0blN7x7w&t=317s">https://www.youtube.com/watch?v=5Vs0blN7x7w&t=317s</a>. Acesso

em: 27 nov. 2017.

# Massagem modeladora localizada instrumental II

#### Convite ao estudo

Caro aluno, nesta unidade, daremos início aos nossos estudos sobre as técnicas de Massagem Modeladora Localizada Instrumental II. Falaremos sobre as práticas das manobras de massagem modeladora localizada com pantalas, bambu e rolo com ventosas. Além disso, abordaremos a sequência prática segmentada de cada instrumento: inicialmente, a apresentação da massagem sequencial em MMSS e abdômen; posteriormente, MMII e costas; e, ao final de cada prática, haverá a sequência completa das massagens instrumentais.

Por meio da nossa quarta unidade, teremos muitos avanços nos quesitos teórico e, principalmente, prático, em que os recursos instrumentais, como pantalas, bambu e rolo com ventosas farão parte do seu aprendizado, dando a você a possibilidade de trabalhar com diferentes recursos que potencializam os resultados do seu tratamento com seus clientes e com grandes chances de fidelizá-lo. Além de todo o contexto teórico, você conseguirá fazer um paralelo entre estes dois itens extremamente importantes: a prática e a teoria, pois só assim você se tornará um excelente profissional. Portanto, você será um diferencial no mercado de trabalho, um profissional completo, que terá ferramentas importantíssimas para a avaliação e reavaliação dos seus clientes, além de que terá a competência para desenvolver e aplicar a técnica de massagem modeladora localizada com pantalas associada a cosméticos redutores.

Ao final desta Unidade 4, abordaremos as principais informações necessárias para lhe dar um norte para a confecção do nosso resultado de aprendizagem, que deverá ser entregue ao professor, o qual se trata da elaboração de um protocolo para aplicação de massagem modeladora instrumental, demonstrando todos os recursos necessários para o melhor desenvolvimento da técnica que devem ser considerados pelos clientes e profissionais.

A seguir, conheceremos o Contexto de Aprendizagem para a Unidade 4: Diego, um rapaz de 39 anos, analista de sistemas, nada vaidoso, trabalha 8 horas por dia sentado em frente ao computador, pouco sociável, não gosta de toque, tem certa aversão à aplicação de cremes e está solteiro há mais um ano. Na última semana, ele foi ao aniversário de um primo muito querido e escutou algumas piadinhas de uns amigos e se incomodou com os comentários. Apesar de ser um homem magro, tem aguela famosa "barriguinha de chope". Nesta festa, estava seu primo Wilson, um homem de 36 anos extremamente vaidoso, que entende um pouco sobre o universo da beleza, e comentou com Diego que existem alguns recursos dentro da área de estética que poderiam amenizar sua barriquinha. Como Diego é muito fechado, acabou não dando atenção ao que Wilson dizia naquele momento, mas, ao chegar em casa, pesquisou quais seriam esses procedimentos e encontrou uma clínica especializada em tratamentos para o público masculino. O que o deixou um pouco mais aliviado foi que neste espaço eles trabalham com técnicas instrumentais, como massagem modeladora com bambu, pantalas e rolo com ventosas. Porém, ele ficou curioso: como um instrumento rígido, como as pantalas, poderá ser confortável e dar resultados? A massagem poderá ser realizada somente no abdômen ou terá que ser realizada no corpo todo? E esta técnica não tracionará os pelos ou fará ele sentir dor?

Para começarmos a entender essas questões, estudaremos, na Seção 4.1, as práticas das manobras de massagem modeladora localizada com pantalas segmentada nos MMSS e abdômen, MMII e costas e, por fim, a técnica completa. Na Seção 4.2, compreenderemos as práticas das manobras de massagem modeladora localizada com bambu segmentada nos MMSS e abdômen, MMII e costas e a técnica completa. Já na Seção 4.3, veremos as práticas das manobras de massagem modeladora localizada com rolos com ventosas segmentada nos MMSS e abdômen, MMII e costas e, para finalizar com este aparelho, a técnica completa.

Concentre-se nos seus estudos, estamos na reta final e seus esforços serão recompensados!

# Seção 4.1

# Práticas das manobras de massagem modeladora localizada com pantalas

## Diálogo aberto

Caro aluno, nesta primeira seção da disciplina, abordaremos as práticas da massagem modeladora instrumental localizada com pantalas segmentada em MMSS e abdômen, MMII e costas e a massagem completa. Discutiremos várias situações, as quais serão fundamentais para o desenvolvimento de toda a disciplina.

Em nosso contexto de aprendizagem, conhecemos Diego, que está prestes a se tornar nosso cliente, porém está cheio de preocupações em relação ao procedimento manual e instrumental e aos cosméticos. Até o presente momento, não sabemos por que ele não gosta de receber massagem, ou mais precisamente, não gosta de toque e da sensação do creme no corpo, mas só conseguiremos entender isso durante os procedimentos de avaliação, pois lembre--se de que ele é um homem muito reservado. Portanto, é importante tomar cuidado durante os procedimentos, para não ser invasivo com este cliente. O profissional deve ser cauteloso para fazer qualquer pergunta pertinente à situação em sua avaliação corporal. O fato de não ser muito adepto à massagem poderá ter um fundo emocional ou o simples fato de não gostar. Pense nesta possibilidade. Já imaginou se o cliente não se sente seguro ou se sente invadido por você? Então, é de fundamental importância que você esteja preparado para os questionamentos durante o procedimento, para não acontecer de o cliente ficar se mexendo na maca com cara de quem não está gostando de alguma coisa. Desta forma, você deverá conduzir a sua prática explicando o passo a passo, justificando sua conduta, até que este cliente se sinta seguro e preparado para ser atendido por você durante as 10 sessões.

Devemos conhecer perfeitamente todos os aspectos e métodos da massagem com instrumentos, como pantalas, bambu e rolo com ventosas, todas as suas particularidades e possibilidades de aplicação no corpo todo ou de forma segmentada, pois só assim poderemos mostrar para o cliente os benefícios do procedimento e que este é confortável, agradável e eficaz para a modelagem corporal. Também, que existem vários cosméticos que facilitam a espalhabilidade do produto, sem deixar uma sensação desagradável.

Dessa forma, nos deparamos com a situação-problema desta seção. Você poderia ajudar a esteticista Carol com os receios do cliente Diego? Como método de segurança, é imprescindível a aplicação da ficha de avaliação corporal, pois assim já teremos um breve contato com o cliente e um conhecimento preliminar do seu perfil, que será a nossa melhor ferramenta, além de que identificaremos as possíveis queixas e algumas particularidades. Nossa intenção é ajudar a esteticista Carol com as dúvidas de Diego, ou melhor, ajudar ele a entender que será necessário o toque neste procedimento, mesmo que instrumental. O fato é que, se ele está na sua clínica, significa que está parcialmente preparado para receber os seus atendimentos, correto? Mas, mesmo assim, ele guer saber: a massagem será feita localmente ou no corpo todo? Ela tem resultados por não ser manual? Ele poderá ir trabalhar depois do procedimento, já que o corpo estará cheio de creme? Quando finalizar as 10 sessões, estará preparado para novos desafios? Lembre-se de que Diego precisa de discrição e não quer que ninguém saiba que ele está fazendo procedimentos estéticos.

Talvez, esta seja uma situação nova para você. Como atender um cliente que não gosta de toque e cosméticos? Afinal, estética é toque! Mas, todos esses apontamentos são importantes para que o cliente se sinta acolhido, respeitado e que o vínculo respeitoso com a esteticista seja selado. Portanto, nesta seção, abordaremos toda a parte prática da massagem modeladora instrumental com pantalas de forma segmentada, ou seja, por região e na sua forma completa. Isso justifica a importância de ter um bom embasamento teórico e prático.

Lembre-se de que o conhecimento é o alicerce para o sucesso. Todo o conteúdo a ser abordado nesta seção será muito interessante para você resolver essas questões, por isso aproveite cada momento do seu dia e não deixe de reservar uma hora por dia para seus estudos, dedique-se, pratique em diferentes pessoas, seja você o seu maior incentivador, abra sua mente e seja um profissional diferenciado. Bons estudos!

# Não pode faltar

# Práticas das manobras de massagem modeladora localizada com pantalas

A massagem modeladora com pantalas é uma nova tendência, a qual tem como objetivo potencializar a ação da massagem modeladora manual ou ser coadjuvante dos tratamentos estéticos e até mesmo ser associada aos cosméticos. Como resultado final, temos importantes ganhos com esse instrumento na remodelagem corporal, entre tantos outros benefícios que ele pode trazer.

Nas figuras que se seguem, apresentaremos as manobras de massagem que poderão ser executadas com as pantalas e adaptadas em todos os segmentos corporais.

Figura 4.1 | Deslizamento superficial (A) e deslizamento profundo (B)



Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 4.2 | Amassamento, tomando a mão direita como referência; (A) vem e (B) vai



# Sequência prática das manobras da massagem modeladora com pantalas associada aos princípios ativos nos membros superiores e abdômen



A massagem com pantalas poderá ser realizada de forma segmentada ou corporal completa, tudo dependerá da necessidade da cliente, ou seja, da queixa principal. Lembre-se de que este procedimento poderá ser realizado após a massagem modeladora manual, ou exclusivamente durante o tratamento de gordura localizada, quem definira a sequência é você.

Se a sua proposta é trabalhar de forma segmentada, o ideal é que a massagem seja realizada da seguinte forma:

- 1. Deitar o cliente em decúbito dorsal na maca.
- 2. Higienizar axilas, mãos, virilha e pés.
- 3. Posicionar o cliente de forma ergonômica e confortável na maca.
- 4. Esfoliar apenas o segmento que será trabalhado.
- 5. Realizar a espalhabilidade do veículo (creme ou óleo) em todo os MMSS.

A prática, neste momento, deverá ser executada em:

## Decúbito dorsal

Deslizamento superficial em todo o membro superior com as mãos, para a espalhabilidade do veículo a ser utilizado (creme ou óleo) (mínimo de três repetições).

#### Braço:

- Deslizamento alternado superficial em todo MMSS com as pantalas.
- Deslizamento profundo e alternado em todo MMSS com as pantalas.
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical) com as pantalas nas regiões anterior, posterior e interna do braço.
- Deslizamento profundo e alternado em todo MMSS com as pantalas.

• Finalizar o segmento com deslizamento superficial e alternado em todo segmento, para acalmar os receptores de pressão.

#### Abdômen:

- Deslizamento superficial em todo abdômen com as mãos, para a espalhabilidade do veículo a ser utilizado (creme ou óleo) (mínimo de três repetições).
- Deslizamento superficial (em forma de coração) com as pantalas somente em partes moles.
- Deslizamento profundo (em forma de coração) com as pantalas somente em partes moles.
- Movimento circular sobre o trajeto do intestino (três repetições) (colón ascendente, transverso e descendente).
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical e horizontal) com as pantalas: na região do reto do abdômen, região oblíqua do abdômen e transverso do abdômen (um hemicorpo).
- Tração sobre a região do músculo oblíquo do abdômen, contornando a crista ilíaca (flancos) com as pantalas.
- Finalizar com deslizamento superficial (em forma de coração) com as pantalas, somente em partes moles.



A seguir, realize a massagem no cólon, para estimular o funcionamento intestinal. Ela poderá ser executada com as mãos ou com as pantalas. Além disso, poderá ser utilizada em qualquer massagem manual ou instrumental, segmentada ou completa.

Figura 4.3 | Massagem cólon ascendente



Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 4.4 | Massagem no cólon transverso



Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 4.5 | Massagem no colón descendente



Fonte: arquivo pessoal da autora.



Se você optar por realizar a massagem com pantalas segmentada e o cliente não se queixar de gordura localizada nos MMSS, mas de gordura no abdômen, você poderá trabalhar com os cosméticos lipolíticos apenas no abdômen e, nos MMSS, executar a técnica apenas com creme ou óleo deslizante.

## Sequência prática das manobras da massagem modeladora com pantalas associada aos princípios ativos nos membros inferiores, glúteos e dorso

Se a sua proposta é trabalhar de forma segmentada, o ideal é que a massagem seja realizada da seguinte forma:

1. Deitar o cliente em decúbito dorsal na maca.

- 2. Higienizar axilas, mãos, virilha e pés.
- 3. Posicionar o cliente de forma ergonômica e confortável na maca.
- 4. Esfoliar apenas o segmento que será trabalhado.
- 5. Realizar a espalhabilidade do veículo (creme ou óleo) em todo os MMII e dorso.

A prática, neste momento, deverá ser executada em:

#### Decúbito dorsal

Deslizamento superficial com as mãos em todo membro inferior, para a espalhabilidade do veículo a ser utilizado (creme ou óleo) (mínimo de três repetições).

#### Pé:

- Deslizamento superficial com as pantalas na região plantar e dorsal dos pés.
- Deslizamento profundo sobre o arco plantar com as pantalas.

#### Pernas e coxas:

- Deslizamento profundo e alternado em toda a perna e coxa até ativar a circulação periférica com as pantalas.
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical) com as pantalas: dividir a coxa em três segmentos (massagear todo o quadríceps e as partes anterior, medial e lateral) e promover o amassamento em vai e vem
- Deslizamento profundo e ascendente com os instrumentos, e desce com deslizamento superficial.
- Tração ascendente em sentido à região inquinal na região medial da coxa, com os instrumentos (o aluno deverá ficar na diagonal do cliente e de frente para os pés do cliente).
- Deslizamento profundo e alternado com as pantalas em toda a perna e coxa.
- Finalizar o segmento com deslizamento superficial e alternado em toda a perna e coxa, para acalmar os receptores de pressão.

#### Decúbito lateral

#### Posicionamento:

Cliente em decúbito lateral, com flexão de quadril e joelho do membro inferior que está posicionado acima, e extensão de quadril e joelho do membro inferior que está apoiado na maca.

### Lateral do dorso e interno de coxa: primeiro, fazer na parte interna da coxa e, depois, na lateral do tronco

- Deslizamento superficial e alternado em todo interno da coxa e lateral do tronco, até ativar a circulação periférica com as pantalas, somente em partes moles.
- Deslizamento profundo e alternado em todo interno de coxa e lateral do tronco, até ativar a circulação periférica com as pantalas, somente em partes moles.
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical e horizontal) com as pantalas: dividir a coxa em três segmentos (proximal, médio e distal) e tronco lateral, somente em partes moles.
- Deslizamento profundo e ascendente com os instrumentos e desce com deslizamento superficial (proximal, médio e distal) em todo interno da coxa e lateral do tronco, somente em partes moles.
- Tração ascendente, com os instrumentos, em sentido à região inguinal, na região interna da coxa e lateral do tronco (o aluno deverá ficar na diagonal do cliente e de frente para os pés do cliente) (proximal, médio e distal), somente em partes moles.
- Deslizamento profundo e alternado com as pantalas, em toda parte interna da coxa e lateral do tronco, somente em partes moles.
- Finalizar o segmento com deslizamento superficial e alternado em toda parte interna da coxa e lateral do tronco, em sentido inguinal, para acalmar os receptores de pressão, somente em partes moles.



Exemplificando

Se o seu cliente for muito peludo, opte por óleos ou cremes com maior emoliência, pois assim facilitará seu deslizamento e evitará a tração dos pelos.

#### Decúbito ventral

#### Posterior de coxa:

- Deslizamento profundo e alternado em toda perna e coxa, até ativar a circulação periférica com as pantalas.
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical) com as pantalas: dividir a coxa em três segmentos (massagear todo o quadríceps, partes anterior, medial e lateral) e promover o amassamento em vai e vem.
- Deslizamento profundo e ascendente com os instrumentos e desce com deslizamento superficial.
- Tração ascendente em sentido à região inguinal, na região medial da coxa, com os instrumentos (o aluno deverá ficar na diagonal do cliente e de frente para os pés do cliente).
- Deslizamento profundo e alternado com as pantalas em toda perna e coxa.
- Finalizar o segmento com deslizamento superficial e alternado em toda perna e coxa, para acalmar os receptores de pressão.

## Lateral de coxa, culote e glúteo:

- Promover uma flexão de joelho e rotação externa de quadril do cliente.
- Deslizamento superficial em toda lateral da coxa, do culote e do glúteo com as pantalas.
- Deslizamento profundo e alternado na região lateral da coxa, do culote e do glúteo com as pantalhas.
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical e horizontal) com as pantalas (sentido ascendente).
- Deslizamento profundo ascendente e medial com as pantalas e volta sem pressão.
- Deslizamento superficial em toda lateral da coxa e do glúteo com as pantalas.

#### Dorso:

• Deslizamento superficial da região lombar até a região torácica (em forma de coração) com as pantalas (não passe

- os instrumentos no processo espinhoso da coluna e tenha cuidado com as costelas).
- Deslizamento profundo da região lombar até a região torácica (em forma de coração) com as pantalas (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna e tenha cuidado com as costelas).
- Deslizamento superficial da região interescapular (contornando as escapulas) com as pantalas (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna e tenha cuidado com as costelas).
- Deslizamento profundo da região interescapular (contornando as escapulas) com as pantalas (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna e tenha cuidado com as costelas).
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical e horizontal) com as pantalas (sentido ascendente) na região dos flancos até a linha axilar, somente em partes moles.
- Promover os mesmos movimentos supracitados no outro hemicorpo.
- Finalizar com deslizamento profundo em toda região dorsal (em forma de coração) da região lombar até trapézio com as pantalas (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna).
- Deslizamento superficial em toda região dorsal (em forma de coração) da região lombar até trapézio com as pantalas (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna).

# Sequência prática das manobras da massagem modeladora com pantalas associada aos princípios ativos de forma completa

Se a sua proposta é trabalhar de forma completa, o ideal é que a massagem seja realizada da seguinte forma:

- 1. Deitar o cliente em decúbito dorsal na maca.
- 2. Higienizar axilas, mãos, virilha e pés.
- 3. Posicionar o cliente de forma ergonômica e confortável na maca.
- 4. Esfoliar todo o corpo em decúbito dorsal e ventral.
- 5. Realizar a espalhabilidade do veículo (creme ou óleo) em todo o corpo.



Você concorda que, ao espalhar o creme em todo o corpo, logo no início, ele poderá penetrar ou permear na pele e, quando chegar ao segmento em questão, a pele já estará com a espalhabilidade reduzida? Então, qual seria a melhor forma de fazer essa aplicação? Pense nisso!

A prática, neste momento, deverá ser executada em:

### Decúbito dorsal

Deslizamento superficial em todo membro inferior com as mãos, para a espalhabilidade do veículo a ser utilizado (creme ou óleo) (mínimo de três repetições).

#### Pé:

- Deslizamento superficial com as pantalas na região plantar e dorsal dos pés.
- Deslizamento profundo sobre o arco plantar com as pantalhas.

#### Pernas e coxas:

- Deslizamento profundo e alternado em toda perna e coxa até ativar a circulação periférica com as pantalhas.
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical) com as pantalas: dividir a coxa em três segmentos (massagear todo o quadríceps, partes anterior, medial e lateral) e promover o amassamento em vai e vem.
- Deslizamento profundo e ascendente com os instrumentos e desce com deslizamento superficial.
- Tração ascendente com os instrumentos em sentido à região inguinal na região medial da coxa (o aluno deverá ficar na diagonal do cliente e de frente para os pés do cliente).
- Deslizamento profundo e alternado com as pantalhas em toda a perna e coxa.
- Finalizar o segmento com deslizamento superficial e alternado em toda a perna e coxa, para acalmar os receptores de pressão.

#### Abdômen:

- Deslizamento superficial com as mãos em todo o abdômen, para a espalhabilidade do veículo a ser utilizado (creme ou óleo) (mínimo de três repetições).
- Deslizamento superficial (em forma de coração) com as pantalas somente em partes moles.
- Deslizamento profundo (em forma de coração) com as pantalas somente em partes moles.
- Movimento circular sobre o trajeto do intestino (três repetições) (colón ascendente, transverso e descendente).
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical e horizontal) com as pantalas: na região do reto do abdômen, região oblígua do abdômen e transverso do abdômen (um hemicorpo).
- Tração sobre a região do músculo oblíguo do abdômen, contornando a crista ilíaca (flancos) com as pantalas.
- Finalizar com deslizamento superficial (em forma de coração) com as pantalas, somente em partes moles.

### Braço:

- Deslizamento alternado superficial em todo MMSS com as pantalas.
- Deslizamento profundo e alternado em todo MMSS com as pantalas.
- Amassamento com as pantalhas (movimento de vai e vem na vertical) nas regiões anterior, posterior e interna do braço.
- Deslizamento profundo e alternado em todo MMSS com as pantalas.
- Finalizar o segmento com deslizamento superficial e alternado em todo segmento para acalmar os receptores de pressão.

## Decúbito lateral

#### Posicionamento:

Cliente em decúbito lateral com flexão de quadril e joelho do membro inferior que está posicionado acima, e extensão de quadril e joelho do membro inferior que está apoiado na maca.

## Lateral do dorso e interno de coxa: primeiro, fazer na parte interna da coxa e, depois, na lateral do tronco

- Deslizamento superficial e alternado com as pantalhas em toda a parte interna da coxa e lateral do tronco até ativar a circulação periférica, somente em partes moles.
- Deslizamento profundo e alternado com as pantalas em toda a parte interna da coxa e lateral do tronco até ativar a circulação periférica, somente em partes moles.
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical e horizontal) com as pantalas: dividir a coxa em três segmentos (proximal, médio e distal) e tronco lateral, somente em partes moles.
- Deslizamento profundo e ascendente com os instrumentos e desce com deslizamento superficial (proximal, médio e distal) em toda a parte interna da coxa e lateral do tronco, somente em partes moles.
- Tração ascendente com os instrumentos em sentido à região inguinal, na região da parte interna da coxa e lateral do tronco (o aluno deverá ficar na diagonal do cliente e de frente para os pés do cliente) (proximal, médio e distal), somente em partes moles.
- Deslizamento profundo e alternado com as pantalhas em toda a parte interna da coxa e lateral do tronco, somente em partes moles.
- Finalizar o segmento com deslizamento superficial e alternado em toda a parte interna da coxa e lateral do tronco, em sentido inguinal, para acalmar os receptores de pressão, somente em partes moles.

#### Decúbito ventral

#### Posterior de coxa:

- Deslizamento profundo e alternado em toda a perna e coxa até ativar a circulação periférica com as pantalas.
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical) com as pantalas: dividir a coxa em três segmentos (massagear todo o

- quadríceps e as partes anterior, medial e lateral) e promover o amassamento em vai e vem.
- Deslizamento profundo e ascendente com os instrumentos e desce com deslizamento superficial.
- Tração ascendente sentido região inquinal na região medial da coxa com os instrumentos (o aluno deverá ficar na diagonal do cliente e de frente para os pés do cliente).
- Deslizamento profundo e alternado com as pantalas em toda a perna e coxa.
- Finalizar o segmento com deslizamento superficial e alternado em toda a perna e coxa, para acalmar os receptores de pressão.

### Lateral de coxa, culote e glúteo:

- Promover uma flexão de joelho e rotação externa de quadril do cliente
- Deslizamento superficial com as pantalhas em toda a lateral da coxa, do culote e do glúteo.
- Deslizamento profundo e alternado com as pantalhas na região lateral da coxa, do culote e do glúteo.
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical e horizontal) com as pantalas (sentido ascendente).
- Deslizamento profundo ascendente e medial com as pantalas e volta sem pressão.
- Deslizamento superficial com as pantalas em toda a lateral da coxa e do glúteo com as pantalas.

#### Dorso:

- Deslizamento superficial da região lombar até a região torácica (em forma de coração) com as pantalas (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna e tenha cuidado com as costelas)
- Deslizamento profundo da região lombar até a região torácica (em forma de coração) com as pantalas (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna e tenha cuidado com as costelas)

- Deslizamento superficial da região interescapular (contornando as escapulas) com as pantalas (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna e tenha cuidado com as costelas).
- Deslizamento profundo da região interescapular (contornando as escapulas) com as pantalas (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna e tenha cuidado com as costelas)
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical e horizontal) com as pantalas (sentido ascendente) na região dos flancos até a linha axilar, somente em partes moles.
- Promover os mesmos movimentos supracitados no outro hemicorpo.
- Finalizar com deslizamento profundo em toda a região dorsal (em forma de coração) da região lombar até trapézio com as pantalas (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna).
- Deslizamento superficial em toda a região dorsal (em forma de coração) da região lombar até trapézio com as pantalas (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna).

## Pesquise mais

Amplie seus conhecimentos sobre outros recursos que potencializam nossos tratamentos, como: aplicação do ultrassom terapêutico de alta potência no tratamento da lipodistrofia ginoide. Disponível em: <a href="http://www.canal6.com.br/cbeb/2014/artigos/cbeb2014\_submission\_060.pdf">http://www.canal6.com.br/cbeb/2014/artigos/cbeb2014\_submission\_060.pdf</a>>. Acesso em: 21 dez. 2017.

## Sem medo de errar

Recordando a situação-problema, o nosso cliente Diego, de 39 anos, nunca fez tratamentos estéticos, não gosta de toque, de massagem e nem de sentir os cremes em seu corpo. Além disso, não quer exposição e muito menos que as pessoas saibam que ele está em tratamento estético. Em uma conversa entre amigos, em um aniversário, ficou incomodado com alguns comentários a respeito do seu corpo, então, e a partir desse momento, resolveu procurar

ajuda de uma clínica especializada em estética masculina. Após uma longa e minuciosa avaliação corporal, Diego questionou a esteticista Carol sobre o protocolo que ela elaborou. A indicação inicial é a massagem modeladora com pantalas associada aos ativos. Desta forma, ele quer saber se a massagem será feita localmente ou no corpo todo e se tem resultados por não ser manual. Também, se ele poderá ir trabalhar depois do procedimento, já que o corpo estará chejo de creme

Existem diversos tratamentos para gordura localizada, e a massagem modeladora é o recurso manual mais utilizado e indicado para complementar esse tratamento. Atualmente, existem acessórios que potencializam essa modelagem corporal, por exemplo, as pantalas, as quais poderão ser utilizadas de forma segmentada, como é a proposta inicial ou completa. Vale ressaltar que a indicação para Diego é segmentada devido à sua queixa principal estar no abdômen, porque ela poderia ser utilizada no corpo todo, a menos que ele tenha alguma contraindicação. Além disso, esse recurso poderá ser utilizado isoladamente em suas sessões, com os ativos cosméticos indicados para a gordura localizada, ou fazer parte de um procedimento no qual ele seria aplicado após a massagem manual, com o objetivo de otimizar os resultados obtidos. A indicação de ser utilizado de forma única na sessão ocorreu porque o cliente não gosta de massagem e de toque, e este será um caminho a ser trabalhado com Diego durante as sessões. Como a massagem é realizada com veículos, como cremes e óleos, o ideal é que a profissional retire o excesso de creme com uma toalha ou lenços apropriados após o procedimento, desta maneira, o cliente se sentirá mais confortável. Durante o tratamento, é importante avaliar se o cliente está ou não satisfeito com sua conduta

## Avançando na prática

# Massagem modeladora instrumental para mulheres diabéticas

## Descrição da situação-problema

Solange Augusta, de 32 anos, é auxiliar de limpeza, e aos 23 anos descobriu que era diabética. Desde então, faz acompanhamento médico pelo SUS no seu bairro. Faz uso de metformina uma vez ao

dia e seu diabetes quase sempre está controlado. Sua dieta é muito equilibrada e se alimenta a cada três horas. Mesmo assim, ela possui gordura localizada nos culotes, e como trabalha de auxiliar em uma escola técnica, decidiu passar pela equipe de estética. Mas como ela desconhece este mundo da estética, precisamos da sua ajuda para orientá-la. Desta forma, o que Solange Augusta precisa saber?

### Resolução da situação-problema

Primeiramente, é preciso avaliar de forma muito criteriosa esta cliente. Se possível, orientá-la a trazer seu aparelho de destro para aferir o índice glicêmico antes e após a massagem com pantalas. É necessário que ela se alimente, pelo menos, 30 minutos antes dos procedimentos estéticos e que nunca venha à sessão sem se alimentar, pois poderá ocorrer hipoglicemia devido ao aumento do metabolismo. Durante o procedimento, se sentir qualquer desconforto, ela deverá avisar e a massagem precisa ser suspensa imediatamente. As sessões só terão início mediante a liberação do médico endocrinologista, sendo assim, é de suma importância que a cliente traga uma carta do médico com o seu histórico e autorização para os procedimentos estéticos. Caso a cliente seja ou esteja com quadro de oscilação da glicemia, estarão contraindicados. Se estiver controlada, basta seguir as orientações. Lembre-se de que esta autorização do médico deverá ficar anexada junto à ficha de avaliação e o termo de responsabilidade da cliente deverá estar assinado na ficha da esteticista

## Faça valer a pena

**1.** Vimos que a massagem modeladora instrumental com pantalas poderá ser executada de forma segmentada. Assim, qual é a forma correta de iniciarmos a sequência nos MMII?

Considerando as informações, assinale a alternativa correta.

- a) Inicia-se sempre com deslizamento profundo e finaliza-se com deslizamento profundo.
- b) Inicia-se sempre com deslizamento superficial e finaliza-se com amassamento.
- c) Inicia-se com deslizamento profundo e finaliza-se com fricção.
- d) Inicia-se com deslizamento superficial e finaliza-se com deslizamento superficial.

- e) Não há uma ordem para iniciar.
- 2. Durante um atendimento de massagem modeladora com pantalas, você optou por utilizar cosméticos drenantes e lipolíticos para trabalhar com a FEG e a gordura localizada em glúteos. Sendo assim, qual é a forma mais coerente de aplicar a sequência dos cosméticos?

Considerando as informações, assinale a alternativa correta.

- a) Primeiro, higienizar a cliente e executar as manobras de massagem e, depois, esfoliar.
- b) Higienizar a cliente, esfoliar e, depois, aplicar os cosméticos.
- c) Higienizar a cliente, realizar a espalhabilidade do creme e, depois, esfoliar.
- d) Higienizar a cliente, esfoliar, aplicar os cosméticos e esfoliar.
- e) Higienizar a cliente, massagear com as pantalas, esfoliar e passar os cremes.
- **3.** A massagem modeladora com pantalas está indicada para remodelagem corporal, redução da circunferência local e aumento do metabolismo local.

É correto afirmar que:

- a) A massagem modeladora com pantalas não poderá ser executada no corpo inteiro.
- b) A massagem modeladora com pantalas deverá ser iniciada sempre pelo pé.
- c) A massagem com pantalas poderá ser executada em clientes cardíacos descompensados.
- d) A massagem modeladora com pantalas poderá ser executada sobre estruturas ósseas.
- e) A massagem modeladora com pantalas poderá ser aplicada de forma segmentada ou completa.

# Seção 4.2

# Práticas das manobras de massagem modeladora localizada com bambu

## Diálogo aberto

Prezado aluno, nesta seção, abordaremos as práticas das manobras de massagem modeladora localizada com bambu de forma segmentada nos MMSS, abdômen, MMII, glúteos e costas e, posteriormente, de forma integrada ou completa. No contexto de aprendizagem desta Unidade 4, fomos apresentados ao cliente Diego, de 39 anos e nada vaidoso. Ele procurou uma clínica de estética para tratar de sua "barriguinha" indesejada. Mesmo após a avaliação e explicação de todo o tratamento proposto, Diego ainda está incomodado, visto que ele tem certa aversão a tratamentos estéticos. A partir disso, chegamos à nossa situação-problema. Diego está incomodado em ficar com excesso de creme e em receber a massagem manual, por isso está indeciso. E se ele fechar algum pacote e não gostar? Afinal, ele não gosta de toque e muito menos de procedimentos longos. Você consegue ajudar a esteticista Carol?

## Não pode faltar

# Práticas das manobras de massagem modeladora localizada com bambu

A massagem com bambu, conhecida como bambuterapia, é uma técnica utilizada mundialmente, que poderá ser tanto facial como corporal. Existem algumas possibilidades de aplicação da técnica com bambu: massagem relaxante corporal e facial; *lifting* facial; massagem modeladora corporal; e drenagem linfática facial e corporal.

O objetivo é potencializar a ação da massagem modeladora manual, ou servir como coadjuvante aos tratamentos estéticos corporais, ou até mesmo ser associado aos cosméticos. O que importa é o resultado final, como a remodelagem corporal, entre tantos outros

beneficios. A seguir, apresentaremos as manobras que poderão ser executadas e adaptadas em todos os segmentos corporais na massagem modeladora localizada com bambu.

Figura 4.6 | Deslizamento superficial (A) e profundo (B)





Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 4.7 | Amassamento



Fonte: arquivo pessoal da autora.



Reflita

Você sabia que a maioria dos clientes associa a bambuterapia a uma técnica não muito agradável? Eles acreditam que, por ser um instrumento não flexível, causará dor. Você já pensou, durante o seu procedimento de massagem modeladora manual localizada, finalizar a técnica no dorso com o bambu com as mesmas manobras, só que de forma suave e profunda, como forma de massagem relaxante? Assim, seu cliente terá a oportunidade de conhecer esse procedimento e diminuir o preconceito. Reflita sobre isso!

## Sequência prática das manobras da massagem modeladora com bambu associada aos princípios ativos nos membros superiores e abdômen

Se a sua proposta é trabalhar de forma segmentada, o ideal é que a massagem seja realizada da seguinte forma:

- 1. Deitar o cliente em decúbito dorsal na maca.
- 2. Higienizar axilas, mãos, virilha e pés.
- 3. Posicionar o cliente de forma ergonômica e confortável na maca.
- 4. Esfoliar apenas o segmento que será trabalhado.
- 5. Realizar a espalhabilidade do veículo (creme ou óleo) em todo segmento.

Figura 4.8 | Espalhabilidade do veículo



Fonte: arquivo pessoal da autora.



Não é por optar por trabalhar com a massagem modeladora instrumental que você não poderá utilizar as mãos durante o procedimento. É interessante que, toda vez que você reaplicar o óleo ou o creme para fazer a massagem, você faça a espalhabilidade com as mãos. Isso não interferirá no seu procedimento.

A prática, neste momento, deverá ser executada em:

## Decúbito dorsal

Deslizamento superficial com as mãos em todo o membro superior, para a espalhabilidade do veículo a ser utilizado (creme ou óleo) (mínimo de três repetições).

## Braço:

- Deslizamento alternado superficial em todo MMSS com bambu.
- Deslizamento profundo e alternado em todo MMSS com bambu.
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical) nas regiões anterior, posterior e interna do braço.
- Deslizamento profundo e alternado em todo MMSS com o bambu.
- Finalizar o segmento com deslizamento superficial e alternado em todo o braço, para acalmar os receptores de pressão.

#### Abdômen:

- Deslizamento superficial (em forma de coração) com bambu somente em partes moles.
- Deslizamento profundo (em forma de coração) com bambu somente em partes moles.
- Movimento circular sobre o trajeto do intestino (três repetições) (colón ascendente, transverso e descendente).
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical e horizontal) com bambu na região do reto do abdômen, na região oblíqua do abdômen e no transverso do abdômen (um hemicorpo).
- Tração (remo) sobre a região do músculo oblíquo do abdômen, contornando a crista ilíaca (flancos) com bambu.
- Finalizar com deslizamento superficial (em forma de coração) com bambu somente em partes moles.



Se você tem uma cliente com gordura localizada apenas em flancos (abaixo da cintura), o procedimento mais indicado seria a massagem modeladora em toda a região abdominal e apenas nos flancos potencializar com a manobra de tração/remo (veja a Figura 4.9 (A, B e C)).

## Sequência prática das manobras da massagem modeladora com bambu associada aos princípios ativos nos membros inferiores, glúteos e dorso

Se a sua proposta é trabalhar de forma segmentada, o ideal é que a massagem seja realizada da seguinte forma:

- 1. Deitar o cliente em decúbito dorsal na maca.
- 2. Higienizar axilas, mãos, virilha e pés.
- 3. Posicionar o cliente de forma ergonômica e confortável na maca.
- 4. Esfoliar apenas o segmento que será trabalhado.
- 5. Realizar a espalhabilidade do veículo (creme ou óleo) em todo os MMII e dorso

A prática, neste momento, deverá ser executada em:

#### Decúbito ventral

#### Posterior de coxa:

- Deslizamento profundo e alternado com o bambu em toda a perna e coxa até ativar a circulação periférica.
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical) com bambu: dividir a coxa em três segmentos (massagear todo o quadríceps, as partes anterior, medial e lateral) e promover o amassamento em vai e vem.
- Deslizamento profundo e ascendente com os instrumentos e desce com deslizamento superficial.
- Tração ascendente com os instrumentos em sentido à região inguinal na região medial da coxa (o aluno deverá ficar na diagonal do cliente e de frente para os pés do cliente).
- Deslizamento profundo e alternado em toda perna e coxa com o hambu
- Finalizar o segmento com deslizamento superficial e alternado em toda a perna e coxa, para acalmar os receptores de pressão.

### Lateral de coxa, culote e glúteo:

- Promover flexão de joelho e rotação externa de quadril do cliente.
- Deslizamento superficial com bambu em toda a lateral de coxa, culote e glúteo.
- Deslizamento profundo e alternado com bambu na região lateral de coxa, no culote e no glúteo.
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical e horizontal) com bambu (sentido ascendente).
- Deslizamento profundo ascendente e medial com o bambu e volta sem pressão.
- Deslizamento superficial em toda a lateral da coxa e do glúteo com bambu.

#### Dorso:

- Deslizamento superficial da região lombar até a região torácica (em forma de coração) com o bambu (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna e tenha cuidado com as costelas).
- Deslizamento profundo da região lombar até a região torácica (em forma de coração) com o bambu (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna e tenha cuidado com as costelas).
- Deslizamento superficial da região interescapular (contornando as escapulas) com bambu (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna e tenha cuidado com as costelas).
- Deslizamento profundo da região interescapular (contornando as escapulas) com bambu (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna e tenha cuidado com as costelas).
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical e horizontal) com o bambu (sentido ascendente) na região dos flancos até a linha axilar, somente em partes moles.
- Promover os mesmos movimentos supracitados no outro hemicorpo.

- Finalizar com deslizamento profundo em toda a região dorsal (em forma de coração) da região lombar até trapézio com o bambu (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna).
- Deslizamento superficial em toda região dorsal (em forma de coração) da região lombar até trapézio com o bambu (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna).

# Sequência da massagem modeladora instrumental localizada com bambu completa

Todas as manobras deverão ser realizadas de 3 a 10 repetições ou até causar hiperemia local.

- 1. Higienizar o cliente com lenço umedecido (axila, mãos, virilha e pés), lembrando-se de descartar os lenços após cada região higienizada.
- 2. Posicionar o cliente na posição mais confortável possível.
- 3. As manobras deverão ser apresentadas aos alunos por segmento corporal, e não todas de uma única vez. Caso contrário, o aluno não assimilará, pois são muitas informações.
- 4. O aluno deverá testar a aplicabilidade de cada instrumento e verificar se ele se adapta à região a ser tratada, se a quantidade de tecido adiposo é permissível e se os instrumentos supracitados são confortáveis para as suas mãos.

## Decúbito dorsal

Deslizamento superficial em todo o membro inferior com as mãos, para a espalhabilidade do veículo a ser utilizado (creme ou óleo) (mínimo de três repetições).

#### Pé:

- Deslizamento superficial com o bambu na região plantar e dorsal dos pés.
- Deslizamento profundo sobre o arco plantar com o bambu (planta e dorso dos pés).

#### Pernas e coxas:

• Deslizamento profundo e alternado em toda a perna e coxa até ativar a circulação periférica com bambu.

- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical) com bambu: dividir a coxa em três segmentos (massagear todo o quadríceps, as partes anterior, medial e lateral) e promover o amassamento em vai e vem
- Deslizamento profundo e ascendente com os instrumentos e desce com deslizamento superficial.
- Tração ascendente com os instrumentos em sentido à região inguinal na região medial da coxa (o aluno deverá ficar na diagonal do cliente e de frente para os pés do cliente).
- Deslizamento profundo e alternado em toda a perna e coxa com o bambu.
- Finalizar o segmento com deslizamento superficial e alternado em toda a perna e coxa, para acalmar os receptores de pressão.

#### Abdômen:

- Deslizamento superficial (em forma de coração) com bambu somente em partes moles.
- Deslizamento profundo (em forma de coração) com bambu somente em partes moles.
- Movimento circular sobre o trajeto do intestino (três repetições) (colón ascendente transverso e descendente)
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical e horizontal) com bambu: na região do reto do abdômen, na região oblígua do abdômen e no transverso do abdômen (um hemicorpo).
- Tração (remo) sobre a região do músculo oblíguo do abdômen, contornando a crista ilíaca (flancos) com bambu.
- Finalizar com deslizamento superficial (em forma de coração) com bambu, somente em partes moles.

## Braço:

- Deslizamento alternado superficial com bambu em todo MMSS.
- Deslizamento profundo e alternado com bambu em todo MMSS.
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical) nas regiões anterior, posterior e interna do braço.

- Deslizamento profundo e alternado com o bambu em todo MMSS.
- Finalizar o segmento com deslizamento superficial e alternado em todo o braço, para acalmar os receptores de pressão.

#### Decúbito lateral

#### Posicionamento:

Cliente em decúbito lateral, com flexão de quadril e joelho do membro inferior que está posicionado acima e extensão de quadril e joelho do membro inferior que está apoiado na maca.

## Lateral do dorso e interno de coxa: primeiro, fazer na parte interna da coxa e, depois, na lateral do tronco

- Deslizamento superficial e alternado com o bambu em toda a parte interna da coxa e lateral do tronco até ativar a circulação periférica, somente em partes moles.
- Deslizamento profundo e alternado com o bambu em toda a parte interna da coxa e lateral do tronco até ativar a circulação periférica, somente em partes moles.
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical e horizontal) com bambu: dividir a coxa em três segmentos (proximal, médio e distal) e tronco lateral, somente em partes moles.
- Deslizamento profundo e ascendente com os instrumentos e desce com deslizamento superficial (proximal, médio e distal) por toda parte interna da coxa e lateral do tronco, somente em partes moles.
- Tração ascendente com os instrumentos em sentido à região inguinal na região interna da coxa e lateral do tronco (o aluno deverá ficar na diagonal do cliente e de frente para os pés do cliente) (proximal, médio e distal), somente em partes moles.
- Deslizamento profundo e alternado em toda a parte interna da coxa e lateral do tronco com o bambu, somente em partes moles.
- Finalizar o segmento com deslizamento superficial e alternado em toda a parte interna da coxa e lateral do tronco em sentido inguinal, para acalmar os receptores de pressão, somente em partes moles.

#### Decúbito ventral

#### Posterior de coxa:

- Deslizamento profundo e alternado em toda a perna e coxa até ativar a circulação periférica com o bambu.
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical) com bambu: dividir a coxa em três segmentos (massagear todo o quadríceps e as partes anterior, medial e lateral) e promover o amassamento em vai e vem.
- Deslizamento profundo e ascendente com os instrumentos e desce com deslizamento superficial.
- Tração ascendente com os instrumentos em sentido à região inguinal na região medial da coxa (o aluno deverá ficar na diagonal do cliente e de frente para os pés do cliente).
- Deslizamento profundo e alternado em toda a perna e coxa com o bambu.
- Finalizar o segmento com deslizamento superficial e alternado em toda a perna e coxa, para acalmar os receptores de pressão.

## Lateral de coxa, culote e glúteo:

- Promover uma flexão de joelho e rotação externa de quadril do cliente.
- Deslizamento superficial em toda a lateral da coxa, do culote e do glúteo com bambu.
- Deslizamento profundo e alternado na região lateral da coxa, do culote e do glúteo com bambu.
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical e horizontal) com bambu (sentido ascendente).
- Deslizamento profundo ascendente e medial com o bambu e volta sem pressão.
- Deslizamento superficial em toda a lateral da coxa e glúteo com bambu.

#### Dorso:

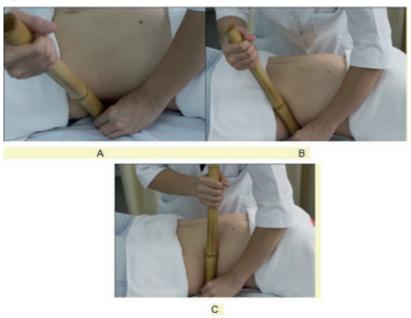
- Deslizamento superficial da região lombar até a região torácica (em forma de coração) com o bambu (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna e tenha cuidado com as costelas).
- Deslizamento profundo da região lombar até a região torácica (em forma de coração) com o bambu (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna e tenha cuidado com as costelas).
- Deslizamento superficial da região interescapular (contornando as escapulas) com bambu (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna e tenha cuidado com as costelas).
- Deslizamento profundo da região interescapular (contornando as escapulas) com bambu (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna e tenha cuidado com as costelas).
- Amassamento (movimento de vai e vem na vertical e horizontal) com o bambu (sentido ascendente) na região dos flancos até a linha axilar, somente em partes moles.
- Promover os mesmos movimentos supracitados no outro hemicorpo.
- Finalizar com deslizamento profundo em toda região dorsal (em forma de coração) da região lombar até trapézio com o bambu (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna).
- Deslizamento superficial em toda região dorsal (em forma de coração) da região lombar até trapézio com o bambu (não passe os instrumentos no processo espinhoso da coluna).



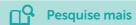
## Exemplificando

Se você tem uma cliente com gordura localizada apenas em flancos (abaixo da cintura), o procedimento mais indicado seria a massagem modeladora manual em toda a região abdominal e apenas nos flancos potencializar com a manobra de tração (remo), devido a maior quantidade de tecido gordura (veja as manobras da Figura 4.9 (A, B e C)). Porém, se a cliente tiver gordura infra-abdominal, vale a pena aplicar nesta região também.

Figura 4.9 | Manobra de tração (remo) em A, B e C



Fonte: arquivo pessoal da autora.



Amplie seus conhecimentos lendo:

ALVES, V. L. Tendência em SPA: bambuterapia. In: PEREIRA, M. F. L. **Spaterapia**. São Paulo: Editora Difusão, 2013.

## Sem medo de errar

Brevemente, vamos relembrar a situação-problema, cujo objetivo é ajudar a esteticista Carol com as dúvidas de Diego. Este cliente não gostaria de ficar com excesso de creme e de receber massagem manual, por isso está indeciso. Ele tem receio de fechar o pacote e não gostar ou de não se sentir bem. Lembre-se de que ele não gosta de toque e nem de procedimentos longos. Então, qual é a melhor saída?

Primeiramente, quando se faz a ficha de avaliação, o esteticista já poderá identificar qual tipo de massagem o cliente gosta, se tem preferência por massagem instrumental ou manual e que tipo de veículo ele prefere, ou seja, creme ou óleo. Portanto, o profissional de estética direcionará seu tratamento de acordo com o que o cliente sinalizou na avaliação. Desta forma, Diego poderá ficar despreocupado, pois a técnica de massagem modeladora poderá ser executada de forma instrumental, por exemplo, com o bamboo, e ao longo das dez sessões, a profissional introduzirá pequenas e rápidas manobras de massagem manual até a completa aceitação do cliente. Caso o cliente não se sinta confortável, é de bom senso que a esteticista mantenha o procedimento inicial, no caso, a massagem com bambu.

## Avançando na prática

## Bambuterapia corporal

## Descrição da situação-problema

Cintia acabou de completar 18 anos e está na fase mais incrível de sua vida. Prestes a iniciar sua faculdade de Economia, fez uma viagem para Minas Gerais e abusou dos doces e queijos. Ao lado da sua faculdade, há uma clínica de estética que está com uma promoção fantástica. Todos os recursos estéticos manuais e instrumentais com 50% de desconto. Chegando ao seu horário agendado, Kátia, a esteticista, a recepciona e faz uma admirável avaliação. Porém, a queixa principal de Cintia é dor nas costas (dor muscular, inclusive, já foi ao médico e este a liberou para receber procedimentos para relaxar a região) e gordura nos culotes. Como você direcionará este procedimento?

## Resolução da situação-problema

É claro que é possível tratar duas queixas distintas com um único instrumento e com procedimentos diferentes. Desta forma, seria indicado um cosmético lipolítico para a região dos culotes e massagem modeladora com bambu nesta região, seguida de massagem modeladora manual para potencializar os resultados. Referente à dor nas costas, sugestão é fazer a massagem de forma relaxante com bambu e também potencializar com as mãos. Temos certeza que você agradará Cintia!

## Faça valer a pena

**1.** A massagem modeladora instrumental poderá ser utilizada de várias formas e aplicada em vários locais do corpo. Em uma massagem modeladora com bambu completa, temos suas indicações e contraindicações, mas ela é uma das técnicas mais utilizadas nos spas e nas clínicas de estética atualmente.

Considerando as informações, é correto afirmar que:

- a) Não há uma sequência exata, mas deve-se iniciar pela dor do cliente.
- b) Não há uma sequência exata, mas deve-se iniciar pelo processo inflamatório, assim aliviará a dor.
- c) A sequência mais correta se dá pelos pés, pois é a região mais agradável.
- d) A sequência mais indicada é iniciar pela face e terminar no corpo.
- e) A sequência mais indicada será direcionada pelo esteticista.
- **2.** Mesmo quando a massagem modeladora com bamboo é segmentada, existem alguns cuidados a serem tomados com o cliente antes de iniciar o procedimento, principalmente quando associado a algum tipo de cosmético.

Considerando as informações, é correto afirmar que:

- a) Esfoliação, hidratação, higienização e massagem modeladora com bambu.
- b) Higienização, esfoliação, creme termoativo e massagem modeladora com bambu.
- c) Massagem modeladora com bambu, higienização e esfoliação.
- d) Esfoliação, massagem modeladora com bambu e higienização.
- e) Não existem cuidados a serem tomados, pois é um procedimento básico.
- **3.** Existe uma sugestão de checklist a ser realizado no abdômen durante o procedimento de massagem modeladora. Ele deverá seguir o princípio da massagem clássica, ou você poderá desenvolver a sua de acordo com a necessidade do cliente. Porém, seguindo as indicações e os efeitos fisiológicos de cada manobra, na massagem modeladora há uma sequência lógica, por exemplo, o amassamento é utilizado para mobilizar o tecido adiposo e melhorar o contorno corporal.

Considerando as informações, é correto afirmar que:

- a) Iniciar com deslizamento profundo, superficial, estímulo do intestino, amassamento, pinçamento rolante, tração das silhuetas e deslizamento superficial e profundo.
- b) Iniciar com deslizamento superficial, estímulo do intestino, amassamento, pinçamento rolante, tração das silhuetas e deslizamento superficial e profundo.

- c) Iniciar com deslizamento superficial, profundo, estímulo do intestino, amassamento, pinçamento rolante, tração das silhuetas e deslizamento superficial e profundo.
- d) Iniciar com deslizamento superficial, profundo, amassamento, pinçamento rolante, tração das silhuetas e deslizamento superficial e profundo.
- e) Não há uma sequência correta, pois dependerá da necessidade do cliente.

# Seção 4.3

# Práticas das manobras de massagem modeladora localizada com rolo com ventosas

## Diálogo aberto

Prezado aluno, nesta última seção da disciplina, abordaremos as práticas da massagem modeladora instrumental localizada com rolo com ventosas segmentada em MMSS e abdômen, MMII e costas e a massagem completa. Em nosso contexto de aprendizagem, conhecemos Diego, o qual você já avaliou, esclareceu diversas dúvidas e, ao longo das sessões, foi intercalando a massagem modeladora instrumental com bambu, pantalas e manual. De fato, por motivos ocultos, não conseguimos entender por que este cliente não gosta de receber massagem manual e da sensação, segundo ele desagradável, dos cosméticos no corpo. E não se esqueça de que Diego é um homem muito discreto e reservado, mas durante as últimas sessões de massagem ele tem expressado os pontos positivos e negativos das massagens instrumentais, como as com bambu e com pantalas, e a massagem manual. Porém, na sua quarta sessão, ele relatou ter feito uma pesquisa na internet e viu que estão oferecendo, em algumas clinicas, a massagem modeladora com rolo com ventosas e ele gostaria de experimentar. Após uma breve conversa, a esteticista Carol combinou com seu cliente que, na próxima sessão, introduziria este método no seu atendimento. Diante disso, chegamos à nossa situação-problema. Este cliente quer saber: ele poderá realizar a massagem modeladora localizada com o rolo com ventosas no corpo todo sem veículo, ou intercalar a massagem manual com pantalas e com o rolo na mesma sessão?

O conhecimento de todo o conteúdo teórico-prático abordado desta seção será muito relevante para sua formação como profissional, permitindo um leque de possibilidades de terapias instrumentais para o tratamento da gordura localizada e FEG, além de proporcionar maior segurança para você e seus clientes em seus futuros procedimentos. Temos certeza que você será um profissional de destaque na área estética!

## Não pode faltar

# Práticas das manobras de massagem modeladora localizada com rolo com ventosas

A massagem modeladora manual já está eternizada na área de estética, porém, de tempos em tempos, são criadas técnicas instrumentais para auxiliarem nos tratamentos das disfunções corporais, ou até mesmo nas técnicas de massagem relaxante, drenagem linfática, entre outras. Entre as tendências, podemos citar a massagem com rolos com ventosas, a qual foi lançada para melhorar o contorno corporal, ativar a circulação local, melhorar a permeação dos ativos cosméticos, entre tantos outros benefícios.



A massagem com rolos poderá ser executada de forma segmentada ou corporal completa, tudo dependerá da necessidade do cliente, da queixa principal e se o local a ser massageado é acessível para acoplarmos o rolo. Lembre-se de que este procedimento poderá ser realizado após a massagem modeladora manual, ou exclusivamente durante o tratamento de gordura localizada ou do FEG. Quem definirá a sequência e a aplicabilidade é você, esteticista.

## Sequência prática das manobras da massagem modeladora com rolo com ventosas associada aos princípios ativos nos membros superiores e abdômen

Se a sua proposta é trabalhar de forma segmentada, o ideal é que a massagem seja realizada da seguinte forma:

- 1. Deitar o cliente em decúbito dorsal na maca.
- 2. Higienizar axilas, mãos, virilha e pés com lenço umedecido ou loção antisséptica.
- 3. Posicionar o cliente de forma ergonômica e confortável na maca.
- 4. Esfoliar apenas o segmento que será trabalhado.
- 5. Realizar a espalhabilidade do veículo (creme ou óleo) em todo os MMSS.



Você concorda que os MMSS, normalmente, são segmentos com pouca queixa de gordura localizada, e que nem sempre as clientes solicitarão massagem modeladora nesta região? Porém, algumas clientes poderão reclamar de gordura localizada na região do tríceps braquial (posterior do braço), o famoso "tchauzinho". Se a cliente tiver alguma reclamação de dor neste local, nessa condição, seria melhor indicar uma massagem modeladora manual localizada ou uma massagem com rolos? Pense nisso!

A prática, neste momento, deverá ser executada em:

#### Decúbito dorsal

Figura 4.10 | Deslizamento superficial e profundo com o rolo com ventosas



Fonte:<a href="fittp://vilamulher.uol.com.br/imagens/thumbs/2011/04/21/drenagem-turbinada-13-465-thumb-570.jpg">fittp://wilamulher.uol.com.br/imagens/thumbs/2011/04/21/drenagem-turbinada-13-465-thumb-570.jpg</a>. Acesso em: 10 dez. 2017.

## Braço (se tiver queixa de gordura):

- Deslizamento superficial em sentido à região axilar com rolo.
- Deslizamento profundo em todo o braço, para ativar a circulação periférica (sobe com pressão sentido axilar e desce sem pressão) com rolo.
- Finalizar com deslizamento profundo em todo o braço para ativar a circulação periférica (sobe com pressão sentido axilar e desce sem pressão) com rolo.

• Finalizar o segmento com deslizamento superficial em sentido à região axilar com rolo.

#### Abdômen:

- Deslizamento superficial em sentido à região axilar (cuidado com as costelas, aplique apenas se houver gordura localizada).
- Deslizamento profundo de vai e vem em todo o abdômen até ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido axilar e desce sem pressão) com rolo (cuidado com as costelas, aplique apenas se houver gordura localizada).
- Finalizar com deslizamento profundo em toda a região do abdômen (sobe com pressão em sentido axilar e desce sem pressão) com rolo (cuidado com as costelas, aplique apenas se houver gordura localizada).
- Finalizar o segmento com deslizamento superficial em sentido à região axilar (cuidado com as costelas, aplique apenas se houver gordura localizada).



A massagem no cólon para estimular o funcionamento intestinal deverá ser executada com as mãos mesmo que a massagem seja instrumental. Além disso, poderá ser utilizada em qualquer massagem manual ou instrumental, segmentada ou completa. Vale ressaltar que ela deverá ser executada após o deslizamento superficial no abdômen, ou se não houver indicação para que o cliente não a execute.





Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 4.12 | Massagem cólon transverso



Fonte: arquivo pessoal da autora.

Figura 4.13 | Massagem cólon descendente



Fonte: arquivo pessoal da autora.

## Sequência prática das manobras da massagem modeladora com rolo com ventosas associada aos princípios ativos nos membros inferiores, glúteos e dorso

Se a sua proposta é trabalhar de forma segmentada, o ideal é que a massagem seja realizada da seguinte forma:

- 1. Deitar o cliente em decúbito dorsal na maca.
- 2. Higienizar axilas, mãos, virilha e pés.
- 3. Posicionar o cliente de forma ergonômica e confortável na maca.
- 4. Esfoliar apenas o segmento que será trabalhado.
- 5. Realizar a espalhabilidade do veículo (creme ou óleo) em todo os MMII e dorso.

A prática, neste momento, deverá ser executada em:

### Decúbito ventral





Fonte: <a href="http://www.clinicavirgo.com.br/img/Tratamentos/201009141219138f7b7ffe0e1b-1b962ec5ece9161147c7.jpg">http://www.clinicavirgo.com.br/img/Tratamentos/201009141219138f7b7ffe0e1b-1b962ec5ece9161147c7.jpg</a>. Acesso em: 10 jan. 2018.

A prática, neste momento, deverá ser executada em:

## Coxas (anterior e posterior):

- Deslizamento superficial em sentido à região inguinal.
- Deslizamento profundo com rolo em toda a perna e coxa até ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido inguinal e desce sem pressão). Finalizar com deslizamento profundo e alternado com rolo em toda a perna e coxa até ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido inguinal e desce sem pressão).
- Finalizar o segmento com deslizamento profundo e alternado com rolo em toda a perna e coxa até ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido inguinal e desce sem pressão) com rolo.

#### Glúteos:

- Deslizamento superficial no glúteo em sentido vai e vem.
- Deslizamento profundo no glúteo até ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido à axila e desce sem pressão) com rolo (vai e vem)

- Finalizar com deslizamento profundo (vai e vem) em todo o glúteo com rolo.
- Finalizar com deslizamento superficial (vai e vem) em todo o glúteo com rolo.

#### Dorso:

- Deslizamento superficial em sentido à região axilar, desde a região lombar até trapézio.
- Deslizamento profundo de vai e vem em toda a região do dorso até ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido axilar e desce sem pressão) com rolo, sem passar sobre a região do processo espinhoso da coluna, e cuidado com as costelas.
- Finalizar com deslizamento profundo de vai e vem em toda a região do dorso até ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido axilar e desce sem pressão) com rolo, sem passar sobre a região do processo espinhoso da coluna, e cuidado com as costelas.
- Deslizamento superficial em sentido à região axilar, desde a região lombar até trapézio, sem passar sobre a região do processo espinhoso da coluna, e cuidado com as costelas.



## Exemplificando

Se a queixa da sua cliente for apenas gordura localizada na parte interna da coxa e a circunferência da coxa for muito grande (aproximando uma região da outra), será muito difícil para você trabalhar nos três decúbitos com o rolo, pois este não terá espaço para deslizar em forma de vai e vem. Desta forma, o mais indicado é trabalhar manualmente, ou seja, sem o instrumento, ou adaptar as pantalas nesta situação.

## Sequência prática das manobras da massagem modeladora com rolo com ventosas associada aos princípios ativos de forma completa

Se a sua proposta é trabalhar de forma completa, o ideal é que a massagem seja realizada da seguinte forma:

- 1. Deitar o cliente em decúbito dorsal na maca.
- 2. Higienizar axilas, mãos, virilha e pés.

- 3. Posicionar o cliente de forma ergonômica e confortável na maca
- 4. Esfoliar todo o corpo em decúbito dorsal e ventral.
- 5. Realizar a espalhabilidade do veículo (creme ou óleo) em todo corpo.

### Decúbito dorsal

 Deslizamento superficial com as mãos em todo o membro inferior, para a espalhabilidade do veículo a ser utilizado (creme ou óleo).

#### Coxas:

- Deslizamento superficial em sentido à região inguinal.
- Deslizamento profundo com rolo em toda a perna e coxa até ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido inguinal e desce sem pressão).
- Finalizar com deslizamento profundo e alternado com rolo em toda a perna e coxa até ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido inguinal e desce sem pressão).
- Finalizar o segmento com deslizamento profundo e alternado com rolo em toda a perna e coxa até ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido inguinal e desce sem pressão).

#### Abdômen:

- Deslizamento superficial sentido região axilar (cuidado com as costelas, aplique apenas se houver gordura localizada).
- Deslizamento profundo de vai e vem em todo o abdômen até ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido axilar e desce sem pressão) com rolo (cuidado com as costelas, aplique apenas se houver gordura localizada).
- Finalizar com deslizamento profundo em toda a região do abdômen (sobe com pressão em sentido axilar e desce sem pressão) com rolo (cuidado com as costelas, aplique apenas se houver gordura localizada).

• Finalizar o segmento com deslizamento superficial em sentido à região axilar (cuidado com as costelas, aplique apenas se houver gordura localizada).

### Braço (se tiver queixa de gordura):

- Deslizamento superficial em sentido à região axilar com rolo.
- Deslizamento profundo com rolo em todo o braço para ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido axilar e desce sem pressão).
- Finalizar com deslizamento profundo com rolo em todo o braço, para ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido axilar e desce sem pressão).
- Finalizar o segmento com deslizamento superficial com rolo em sentido à região axilar.

#### Decúbito lateral

#### Posicionamento:

Cliente em decúbito lateral com flexão de quadril e joelho do membro inferior que está posicionado acima e extensão de quadril e joelho do membro inferior que está apoiado na maca.

# Lateral do dorso e parte interna da coxa: primeiro, fazer na parte interna da coxa e, depois, na lateral do tronco

- Deslizamento superficial com rolo na parte interna da coxa em sentido à região inguinal e no tronco (flancos) em sentido axilar (cuidado com as costelas, aplique apenas se houver gordura localizada).
- Deslizamento profundo com rolo em toda a parte interna da coxa até ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido inguinal e desce sem pressão) e na lateral do tronco (flancos) até a região axilar (cuidado com as costelas, aplique apenas se houver gordura localizada).
- Finalizar o segmento com deslizamento profundo com rolo em toda a parte interna da coxa até ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido inguinal e desce sem pressão) e na lateral do tronco até a região axilar (cuidado com as costelas, aplique apenas se houver gordura localizada).

 Deslizamento superficial com rolo na região interna da coxa em sentido à região inguinal e no tronco em sentido axilar com rolo (cuidado com as costelas, aplique apenas se houver gordura localizada).

#### Decúbito ventral

#### Posterior de coxa, lateral de coxa, culote e glúteo:

- Deslizamento superficial em toda a perna, coxa, culote e glúteos até ativar a circulação periférica em sentido à região inguinal.
- Deslizamento profundo com rolo em toda a perna, coxa, culote e glúteos até ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido inguinal e desce sem pressão).
- Finalizar com deslizamento profundo com rolo em toda a perna, coxa, culote e glúteos até ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido inguinal e desce sem pressão).
- Finalizar com deslizamento superficial em toda a perna, coxa, culote e glúteos até ativar a circulação periférica em sentido à região inguinal.

#### Dorso:

- Deslizamento superficial em sentido à região axilar, desde a região lombar até trapézio.
- Deslizamento profundo de vai e vem com rolo em toda a região do dorso até ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido axilar e desce sem pressão), sem passar sobre a região do processo espinhoso da coluna e tendo cuidado com as costelas.
- Finalizar com deslizamento profundo de vai e vem com rolo em toda a região do dorso até ativar a circulação periférica (sobe com pressão em sentido axilar e desce sem pressão), sem passar sobre a região do processo espinhoso da coluna e tendo cuidado com as costelas.
- Deslizamento superficial em sentido à região axilar, desde a região lombar até trapézio, sem passar sobre a região do processo espinhoso da coluna e tendo cuidado com as costelas.



Amplie seus conhecimentos sobre os recursos manuais e instrumentais e a associação de cosméticos para gordura localizada com o vídeo *Protocolos Crio Termal.* Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OuYYMIh5IN4">https://www.youtube.com/watch?v=OuYYMIh5IN4</a>>. Acesso em: 27 dez. 2017.

A técnica de massagem modeladora com rolo com ventosas é potencializada quando associada aos ativos cosméticos lipolíticos e à própria massagem modeladora manual. Para eleger a melhor sequência cosmética e a ordem de aplicabilidade do recurso manual ou instrumental, será necessário que o profissional tenha o conhecimento básico da ação de cada ativo cosmético, da indicação, da contraindicação, dos efeitos fisiológicos de cada técnica, bem como avalie a acessibilidade do instrumento no segmento corporal. Além disso, a eletroterapia poderá ser associada a esses procedimentos para que os resultados sejam mais satisfatórios e eficazes. É de fundamental importância que o cliente seja muito bem avaliado por um profissional habilitado e treinado.

## Sem medo de errar

Brevemente, vamos relembrar a situação-problema, cujo objetivo era ajudar a esteticista Carol com as novas indagações de Diego. O cliente é um homem discreto e muito reservado, além de não gostar de toque e nem da sensação dos cosméticos no corpo. Ele já realizou quatro sessões de massagem modeladora com bambu, pantalas e até manual, porém relatou ter feito uma pesquisa na internet e viu que algumas clínicas estão oferecendo a massagem modeladora com rolo com ventosas e ele gostaria de experimentar. Após uma breve conversa, Carol combinou com seu cliente que, na próxima sessão, poderiam introduzir esse método. Diego quer saber se ele poderá realizar a massagem modeladora localizada com o rolo com ventosas no corpo todo sem veículo, ou se é possível intercalar a massagem manual com as pantalas e com o rolo na mesma sessão.

Primeiramente, Diego já está na quarta sessão e permitiu à esteticista Carol realizar as três técnicas, isso é um excelente sinal.

Claro que a massagem modeladora com rolos poderá ser intercalada nas sessões, sem problema algum. A única ressalva é que, se o cliente tiver muitos pelos, você deverá utilizar mais óleo para deslizar o rolo e não puxar os pelos do cliente. Mas, lembre-se de que Diego não gosta da sensação dos cosméticos no corpo, então, se no seu espaço tiver um local para ele tomar banho, será uma excelente ideia. Já a associação das pantalas será um recurso bastante interessante, pois elas são anatômicas e acoplam perfeitamente nos segmentos corporais. Ambos os recursos poderão ser associados à massagem modeladora manual. Como Diego é um cliente que não gosta de recursos manuais, acreditamos que a associação de recursos instrumentais e manuais tornará a sessão bem mais agradável!

## Avançando na prática

## Rolo com ventosas na remodelagem corporal

## Descrição da situação-problema

Com a chegada do verão, a preocupação com o corpo perfeito aumenta. Atualmente, isso é relevante para homens e mulheres, adolescentes, jovens, adultos e até mesmo para a terceira idade. Para tanto, é importante lembrar que nem todas as pessoas podem receber o procedimento de rolo com ventosas, por isso precisamos analisar se esse recurso será facilmente acoplado no segmento em questão. Uma esteticista foi convidada por uma jornalista da revista de sua cidade para dar uma entrevista sobre o que é essa técnica de massagem com rolo com ventosas e seus reais efeitos. Ela realmente melhora o contorno corporal?

## Resolução da situação-problema

Claro que todo recurso manual, quando bem executado, demonstra bons resultados, porém é verdadeiro que, quando ele se associa a uma boa alimentação, à atividade física regular e a outros tratamentos estéticos, a resposta é bem mais satisfatória. Atualmente, nas clinicas de estética, nos deparamos com recursos eletroterapêuticos, cosmetologia avançada, drenagem linfática manual, massagem modeladora manual e a introdução dos recursos instrumentais, tais como o

bambu, as pantalas, a maderoterapia (que são acessórios de madeira para a execução das massagens) e o rolo com ventosas. O rolo com ventosas é um recurso utilizado para fazer a massagem turbinada, ou seja, a remodelagem corporal, a diminuição da circunferência local, a ativação da circulação e o aumento da permeação dos ativos. Esse recurso, quando associado a cosméticos lipolíticos, potencializa resultados estéticos. Vale ressaltar que esses tratamentos deverão ser feitos por um período de, aproximadamente, dez sessões e a mudança dos hábitos de vida é essencial para a melhora do contorno corporal e a manutenção dos resultados.

## Faça valer a pena

**1.** Durante a jornada da estética da sua universidade, vários palestrantes foram convidados para discutir temas atualizados da área. O tema que mais chamou a sua atenção foi sobre as práticas de massagem modeladora instrumental com rolo com ventosas. Porém, a palestrante não estava muito bem preparada. Foi levantado durante a palestra que não há contraindicações para este procedimento e que a massagem deverá ser iniciada, obrigatoriamente, pelos MMII, pois só assim conseguiremos ativar a circulação sistêmica.

Considerando a afirmativa acima, assinale a alternativa correta.

- a) Toda massagem tem contraindicação e, obrigatoriamente, deve comecar pelos MMII.
- b) Não há contraindicação para esta técnica e não há uma sequência exata.
- c) Toda massagem tem contraindicação e não há uma sequência obrigatória.
- d) Todas as pessoas podem se beneficiar desta técnica.
- e) Toda massagem tem contraindicação e, obrigatoriamente, deve começar pelo abdômen.
- **2.** Uma massoterapeuta muito dedicada em sua área, nos últimos meses, está se aventurando na área da estética, para aumentar seus atendimentos. Ela realizou um curso de quatro horas sobre recursos estéticos e fez divulgação em redes sociais. Sua primeira cliente a questionou sobre como seria a sequência correta ou mais coerente de aplicar a técnica de massagem com rolos associada aos cosméticos que ela comprou pela internet. A massoterapeuta ficou muito nervosa, pois não soube responder a esse questionamento.

Considerando as informações, é correto afirmar que:

- a) Higienizar a cliente, executar massagem clássica e, depois, esfoliar com rolos.
- b) Higienizar a cliente, esfoliar, aplicar os cosméticos e realizar a massagem com rolos.
- c) Higienizar a cliente, realizar massagem relaxante manual sem creme e, depois, esfoliar.
- d) Higienizar a cliente, massagem modeladora, esfoliar, massagear e esfoliar.
- e) Higienizar a cliente, massagear com os rolos, esfoliar e passar os cremes.
- **3.** Durante curso de reciclagem, um profissional esteticista executou diversas práticas instrumentais, e a técnica que mais lhe chamou a atenção foi a massagem com rolos e ventosas. Ele se identificou com a técnica, pois é de fácil aplicação e não cansa a mão do esteticista. Atualmente, sua demanda na clínica é mais corporal e todas as suas clientes querem a massagem modeladora como um recurso a mais nos protocolos para gordura localizada. Recentemente, ele atendeu uma jovem de 16 anos que passa por efeito sanfona (engorda e emagrece). Ela quer saber se pode fazer a massagem segmentada duas vezes por semana, sendo que, em um dia, ela faz abdômen e MMSS, e no outro dia, MMII e costas.

Considerando as informações do texto, é correto dizer que:

- a) A massagem com rolos só terá efeito se for corporal completa.
- b) A massagem com rolos não pode ser realizada nos MMSS.
- c) A massagem com rolos não está indicada para menores de 18 anos.
- d) A massagem com rolos poderá ser segmentada e alternada, porém o resultado é mais lento.
- e) A massagem com rolos não se aplica na região dorsal devido à coluna.

## Referências

KRUPEK T.; MAREZE-DA-COSTA, C. E. Mecanismo de ação de compostos utilizados na cosmética para o tratamento da gordura localizada e da celulite. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 5, n. 3, p. 555-566, set./dez. 2012. Disponível em: <a href="http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/2444/1819">http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/2444/1819</a>. Acesso em: 9 dez. 2017.

LOJA ESTETICA 2009. Vídeo aula Maquel protocolo crio termal você vê na loja estética. 2011. Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OuYYMIh5IN4">https://www.youtube.com/watch?v=OuYYMIh5IN4</a>. Acesso em: 27 dez. 2017.

MICHALUN, N.; MICHALUN, M. V. Dicionário de ingrediente para cosmética e cuidados da pele. 3. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2010.

PEREIRA, M. F. L. **Recursos técnicos em estética**. São Paulo: Editora Difusão, 2013. (Série Curso de Estética – v. 2.)

\_\_\_\_\_. Spaterapia. São Paulo: Editora Difusão, 2013. (Série Curso de Estética.)

SIQUEIRA, K. S.; MAIA, J. M. Aplicação do ultrassom terapêutico de alta potência no tratamento da lipodistrofia ginoide. 2014. Disponível em: <a href="http://www.canal6.com.br/cbeb/2014/artigos/cbeb2014\_submission\_060.pdf">http://www.canal6.com.br/cbeb/2014/artigos/cbeb2014\_submission\_060.pdf</a>. Acesso em: 21 dez. 2017.

