



INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, I.P.
DELEGAÇÃO REGIONAL CENTRO
CENTRO DE EMPREGO FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE LEIRIA



UFCD 9141 - Técnicas de Massagem Facial

Formadora: Martina Gomes

Conteúdo

1.	Organização física do espaço de trabalho.....	4
1.1.	Equipamento, distribuição, ocupação do espaço.....	4
1.2.	Caracterização de material, efeitos, uso e cuidados	5
2.	Protocolo de instalação do cliente	6
2.1.	Preparação do posto de trabalho	6
2.2.	Receção e instalação do/a cliente.....	7
2.3.	Ficha técnica	7
3.	Preparação da profissional para a atividade a efetuar	10
3.1.	Ginástica preparatória das mãos	11
4.	Manobras de massagem facial.....	12
5.	Manobras faciais, definição e efeitos	13
5.1.	Afloramentos	13
5.2.	Pressões	13
5.3.	Amassamentos.....	14
5.4.	Fricções	14
5.5.	Percussões	14
5.6.	Vibrações	15
5.7.	Pinçamentos (“Petrissage”).....	15
5.8.	Leque	16
6.	Preparação da pele do rosto.....	17
7.	Músculos da face	20
8.	Técnica geral de massagem de rosto, pescoço e colo	21
8.1.	Indicações	21
8.2.	Contra-indicações	22
8.3.	Sequência das manobras	23
9.	Técnica geral de massagem de rosto, pescoço e colo.....	32
10.	Métodos de utilização das manobras:.....	43
10.1.	Sistema Nervoso	43
10.2.	Circulação Sanguínea	44
10.3.	Circulação Linfática	44
10.4.	Tecido Muscular.....	45
10.5.	Pele	45

10.6.	Psicológicos.....	46
11.	Massagens complementares	46
11.1.	Infravermelhos.....	46
11.2.	Alta frequência (método indireto)	48
11.3.	Ventosas	49
10.4.	Vibradores.....	51
CONCLUSÃO.....		53
BIBLIOGRAFIA		55

Objetivos

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação das técnicas e manobras faciais
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar técnicas e manobras faciais.

1. Organização física do espaço de trabalho

1.1. Equipamento, distribuição, ocupação do espaço

O ambiente deve ser preparado com antecedência. Não se esqueça de abastecer a sala com lençóis e toalhas (de preferência brancos) e óleo para massagem suficiente;

* Tudo deve ser preparado para evitar que você saia procurando coisas e interrompa a massagem.

* Verifique a temperatura da sala, ela deve estar quente o suficiente para promover um relaxamento físico e mental sem ser sufocante;

* Saiba que se você ficar com calor e suar enquanto está aplicando a massagem, a temperatura do corpo de sua paciente também cai enquanto a tensão é liberada;

* Os benefícios da massagem serão anulados se os músculos ficarem tensos e rígidos em relação ao frio;

* É ideal que não exista nenhuma corrente de ar na sala, mas ela deve ser bem ventilada para permitir a circulação saudável do ar;

* A luz natural é preferível, ou a chama de uma vela pode proporcionar um clima especial;

- O ambiente tem que ser limpo e acolhedor, de fraca luminosidade, e com música em baixo volume que induza ao relaxamento;
- Desligue televisão, abafe o som do ambiente externo (trânsito, dependendo da localização de seu ambiente de massagem) e coloque uma música relaxante para que o ambiente se complete;

- * Usar cremes e óleos de boa procedência, e nos casos dos óleos, ter neutro sem cheiro – ex. óleo de semente de uva – ótimo hidratante e antioxidante, caso o cliente tenha alergia a qualquer cheiro
- * Toalhas de banho, rosto, TNT ou lençol, maca (com orifício para o rosto), e papel lençol;
- * Rolinho para os tornozelos – decúbito ventral, e rolo para a região poplíteia – decúbito dorsal;
- * Caso necessite usar luva: por doenças contagiosas em pequena parte do corpo do cliente, não massagear o local, e caso for no corpo todo é contraindicado. E quando houver alguma ferida seja na mão do massoterapeuta ou no corpo do cliente, usar também;
- * Uma boa dica: quando for usar um óleo ou creme novo em seu cliente, passe em uma região bem pequena no corpo, enquanto faz anamnese e depois observe se teve reação na pele, caso tenha ficado uma vermelhidão ou coceira, evite usá-los.

1.2. Caracterização de material, efeitos, uso e cuidados

O equipamento mais importante para a massagem é um par de mãos bem treinadas, dirigidas por uma mente inteligente.

Outros equipamentos:

Uma marquesa firme e articulada, com uma altura apropriada (± 70 cm) para a postura correta do massagista* e largura de $\pm 60-65$ cm capaz de permitir à pessoa tratada poder virar-se facilmente;

A quantidade adequada de toalhas, lençóis e coberturas, e almofadas ou rolos para apoiar o corpo;

Os produtos cosméticos para a massagem (por exemplo, óleos);

Vibradores mecânicos com vários acessórios, para diversos fins;

Equipamentos complementares: ultrassons, galvânicas, correntes de média e baixa frequência, pressoterapia, diatermia, ventosas; (Fotos 3 e 4)

Mecanoterapia: bicicleta estacionária, roldanas, roda náutica, etc

6



2. Protocolo de instalação do cliente

2.1. Preparação do posto de trabalho

Ambiente: O local onde se aplica a massagem deve ser preparado com antecedência:

Usar uma marquesa que facilite ao terapeuta manter uma boa postura durante a massagem, a fim de evitar dor nas costas. O cliente deve ficar numa posição confortável pois ele pode adormecer. Pode-se colocar apoio sob as pernas do cliente para ajudar no posicionamento na marquesa.

Música – Deve ser usada com critério, evitando agravar fobias. Porém, é importante que o local seja silencioso.

Aromatização – Pode-se usar um aromatizador com óleos essenciais relaxantes ou aplicar óleos essenciais diretamente no óleo de massagem: 12 gotas de óleo essencial em 20 ml de óleo para massagem.

Iluminação – Mantenha luz indireta com baixo nível de luminosidade. Pode-se usar cromoterapia.

Água – Ofereça água ao cliente depois da sessão, para ajudar a expelir toxinas.

Temperatura – verifique a temperatura do local e deixe um cobertor à disposição do cliente. No inverno é recomendado o uso de lençol térmico.

2.2. Receção e instalação do/a cliente

Quando o cliente chega, a técnica ou uma rececionista deve receber o cliente, e se não estiver pronto para atendê-lo, encaminhar o cliente para uma sala de espera.

2.3. Ficha técnica

Após iniciar o primeiro contato com o cliente, este, antes de iniciar qualquer tratamento ou massagem, deve preencher uma ficha técnica, ou anamnese, para verificar se existe algum impedimento para o tratamento ou alguma precaução a ter em consideração.



FICHA TÉCNICA DE MASSAGEM

Nome: _____

Morada: _____

Data de nascimento: ____/____/____

Email: _____

Como nos conheceu? _____

8

Informações relevantes

Marque “sim” para todas as condições que se aplicam. Marque “não” para as demais.

- ☐ Sim ☐ Não - Gravidez
- ☐ Sim ☐ Não - Diabetes: Tipo _____
- ☐ Sim ☐ Não - Acidente vascular cerebral
- ☐ Sim ☐ Não - Problemas de disco ou coluna vertebral
- ☐ Sim ☐ Não - Contunde-se facilmente
- ☐ Sim ☐ Não - Doença cardíaca (especifique: _____)
- ☐ Sim ☐ Não - Cancro (especifique: _____)
- ☐ Sim ☐ Não - Alergias (especifique: _____)
- ☐ Sim ☐ Não - Artrite (especifique: _____)
- ☐ Sim ☐ Não - Hipertensão
- ☐ Sim ☐ Não - Veias varicosas
- ☐ Sim ☐ Não - Cefaleia
- ☐ Sim ☐ Não - Trombose
- ☐ Sim ☐ Não - Osteoporose
- ☐ Sim ☐ Não - Dispositivo intradérmico (especifique a localização: _____)
- ☐ Sim ☐ Não - Próteses (especifique a localização: _____)
- ☐ Sim ☐ Não - Cicatrizes fibrosas (especifique a localização: _____)

Você está sob cuidados de um médico atualmente? ☐ Sim ☐ Não

Nome do médico: _____ Telefone do médico: _____

Qual é o diagnóstico? _____

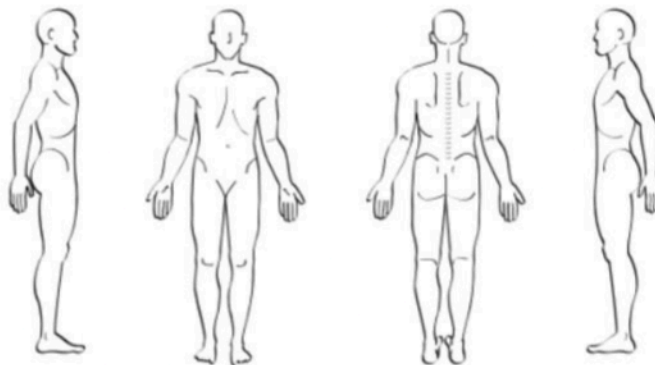
Data do diagnóstico: _____

Temperamento do/a cliente e particularidades: _____

Produtos aconselhados: _____

Informações do tratamento

Por favor, pinte as áreas de maior desconforto. Use X para indicar regiões de desconforto localizadas.



- Sente algum desconforto (dor, formigamento ou limitação de movimento)? ☐ Sim ☐ Não
Se sim, onde é o desconforto? _____
Quando começou o desconforto? _____
Qual o nível de desconforto que sente? ☐ Leve ☐ Moderado ☐ Grave
- Sente dor em algum local? ☐ Sim ☐ Não Se sim, onde? _____
- Sente dor ao realizar algum movimento? ☐ Sim ☐ Não Se sim, onde? _____
- Sente dor ao toque? ☐ Sim ☐ Não Se sim, onde? _____
- Sente dor em repouso? ☐ Sim ☐ Não Se sim, onde? _____

Nº sessão	DATA	Tipo de massagem	Detalhes da sessão	Evolução Desde a Última vez	Preço	PRODUTOS ACONSELHADOS
___	__/__/__	___	___	Sim Não	___	___
___	__/__/__	___	___	Sim Não	___	___
___	__/__/__	___	___	Sim Não	___	___
___	__/__/__	___	___	Sim Não	___	___
___	__/__/__	___	___	Sim Não	___	___

Eu, abaixo assinado, tenho conhecimento de que um profissional licenciado ou um estudante supervisionado proporcionará o tratamento estético e/ou terapêutico que receberei. Concedo permissão expressa para a(s) sessão(ões) acima descritas. Declarei todas as condições médicas de que tenho conhecimento.

Assinatura do/a Cliente: _____ Data: ____/____/____

Assinatura do/a Formando/a: _____ Data: ____/____/____

3. Preparação da profissional para a atividade a efetuar

Os profissionais que realizam a massagem devem conhecer a anatomia e a fisiologia do corpo humano, entender a relação entre a estrutura e a função dos tecidos tratados; e saber diagnosticar com exatidão o problema de maneira a obter os melhores resultados.

Como profissionais, devem respeitar a ética e estar cientes das suas responsabilidades para com o paciente, promovendo-lhe o bem-estar físico e psicológico. Devem manter a todo o momento uma atitude profissional no relacionamento com o paciente, ter autoconfiança e

dignidade. O modo de falar e as maneiras devem ser sempre cordiais. O diálogo deve ser restrito, ou mesmo evitado, quando o paciente deseja repousar, tal como deve ser mantido quando o paciente deseja comunicar.

A farda deve estar limpa e apresentável, e permitir a livre movimentação dos braços e ombros. O calçado deve ser confortável, com saltos baixos ou de altura média, mas de preferência ortopédicos. Nas senhoras o cabelo deve estar preso. Não se devem usar joias, com exceção de um relógio de lapela.

A higiene pessoal, por parte do profissional, é essencial uma vez que ocorre contacto direto. Os odores corporais são indicação de doença ou higiene precária, e são particularmente ofensivos.

As mãos devem ser macias, quentes e secas, com unhas limpas, não muito compridas e sem verniz. Se possível, devem ser lavadas na presença do paciente, antes de iniciar a massagem.

Para além do treino técnico, os profissionais têm de possuir características de personalidade que facilitem o contacto humano: pacientes, tranquilos, com espírito de dedicação e interesse pelo bem-estar e conforto do paciente, e capacidade para o demonstrar de forma hábil e prática.

3.1. Ginástica preparatória das mãos

É necessária muita concentração mental para que a massagem seja aplicada racionalmente. Os seguintes pontos são essenciais para uma boa técnica em qualquer massagem:

Manter um ritmo uniforme;

Estabelecer uma frequência correta do movimento;

Manter as mãos flexíveis para moldar o contorno da área massajada (deve realizar-se frequentemente ginástica às mãos); (fotos 1 e 2)



Manter a postura adequada ao aplicar a massagem;

Regular a pressão de acordo com o tipo de tecidos tratados e de acordo com o objetivo do tratamento.

4. Manobras de massagem facial

Ao nível das manobras, podemos distinguir 7 grupos essenciais:

- 1) Afloramentos (passagem ou deslizamento, "effleurage", "stroking");
- 2) Pressão ("pression", "écrasement", "éclatement");
- 3) Amassamento (apanhar, amassar, «pétrissage», «refoulage», «kneading»);
- 4) Fricção (esfregar, "friccion", "meulage", "rolling");
- 5) Percussão (bater, "tapotement", "frappement", "percussion");
- 6) Agitação (abandar, sacudir, "secouer", "shake");
- 7) Vibração ("vibration", "tremblement")

Cada manobra é repetida várias vezes, e existem inúmeras combinações possíveis a realizar num mesmo tratamento.

5. Manobras faciais, definição e efeitos

5.1. Afloramentos

Manobras que atuam a nível linfático e venoso superficial. Deslizamento suave das palmas das mãos ou dos dedos, com uma determinada pressão. Devem ser feitas com movimentos rítmicos, suaves e repetitivos (7 vezes cada movimento). Realizam--se sempre ao iniciar a massagem e tem efeitos analgésicos. (Fig. 1)

5.2. Pressões

Manobras localizadas, com efeitos profundos. Devem ser feitas com 30-50 mmHg (baixa pressão, atua a nível superficial), 50-80 mmHg (pressão média), 80 mmHg (pressão alta).

Atuam a nível venoso profundo e muscular.

O limite máximo aconselhado é de cerca de 70% da pressão arterial e é pouco aconselhado a doentes hipertensos graves. Trata-se de um tipo de manobra tonificante, uma vez que ativa a circulação sanguínea nas fibras musculares e nos tecidos em geral. É também chamada massagem de pressões por pontos, uma vez que se exerce pressão com a ponta dos dedos em determinados pontos do rosto. (Fig. 1)

5.3. Amassamentos

Manobras que atuam a nível profundo. Devem ser realizadas com uma pressão média de 50-80 mmHg. Os movimentos são rítmicos, profundos e repetitivos, por forma a estimular a drenagem venosa, aumentar a elasticidade e reativar a vitalidade do tecido. São movimentos muito importantes na massagem porque a compressão dos tecidos, ao nível muscular, estimula o metabolismo e favorece a eliminação das acumulações adiposas e da retenção de líquidos. Estes movimentos podem realizar-se com a mão toda mas, normalmente, realizam-se com os nós dos dedos, em movimentos de arraste em sentido rotativo. (Fig. 1)

14

5.4. Fricções

Manobras de aquecimento dos tecidos. Devem ser realizadas com movimentos rítmicos, coordenados e localizados, para produzir uma hiperemia na zona tratada. Podem realizar-se numa só direção, em sentido de vai-e-vem ou em círculos. São uma variante dos movimentos de afloramento. Ativam a circulação e aquecem os tecidos. Como atuam ao nível do tecido subcutâneo alisam as rugas.

5.5. Percussões

Agitação e vibração. A percussão provoca uma vibração nos tecidos que ocasiona um descolamento da densidade fibrosa. Estas manobras ajudam à eliminação dos resíduos do

metabolismo. Todas as ações de batimento, seja com toda a mão ou apenas parte dela, como é o caso do chamado “toque de piano” ou o golpeamento com a parte lateral, são manobras ativas de percussão. Ativam a circulação, são tonificantes e refirmantes. O seu ritmo deve ser rápido, mas a intensidade suave para não magoar. (Fig. 1)

5.6. Vibrações

Estes movimentos consistem em fazer tremer as mãos sobre uma determinada área, transmitindo-lhe essa vibração. Podem utilizar-se vibradores mecânicos que realizam uma vibração mais uniforme e homogênea. Para maior suavidade pode interpor-se a mão entre o aparelho e o paciente. No rosto, as vibrações realizam-se principalmente no queixo, nas têmporas, na testa e nas costas. São manobras muito relaxantes.

5.7. Pinçamentos (“Petrissage”)

Com o polegar e o indicador ou o médio, realizar pequenos beliscões em todo o rosto, começando pelas faces e pescoço. São movimentos estimulantes, que provocam hiperemia, ou seja, um maior fluxo de sangue e oxigénio à pele.



5.8. Leque

É um movimento muito harmonioso que requer umas mãos (e uns pulsos) bem treinados e flexíveis. Trata-se de imitar com as mãos o abrir e fechar de um leque, com movimentos rotativos em ambos os sentidos. Ajuda ao relaxamento de toda a musculatura e favorece a drenagem dos líquidos retidos. Devem realizar-se movimentos de deslizamento e afloramento para descontraír. Numa massagem facial completa deve incluir-se também a região dos ombros e da nuca. Esta é uma área em que se acumula a tensão nervosa e, como tal, deve ser previamente descontraída.

6. Preparação da pele do rosto

Desmaquilhagem

17

A higiene ou desmaquilhagem é a primeira operação a ser realizada, e, quando corretamente feita, é fundamental para manter a pele em boas condições. Os produtos a utilizar para a desmaquilhagem devem ser compatíveis com o tipo de pele da pessoa a tratar. Utilizam-se emulsões suaves (leite de limpeza), gel, sabão próprio ou produto em mousse (que se emulsionam em contacto com a água) e tónico.

O objetivo da desmaquilhagem é eliminar:

As secreções sebáceas e sudoríparas que resultam do metabolismo celular;

As células mortas de queratina que se vão acumulando na camada córnea;

Os resíduos de sujidade do meio ambiente;

Os restos de cosméticos e maquilhagem.

Sequência da Desmaquilhagem

a) Desmaquilhagem específica dos olhos

Na pálpebra inferior, por baixo das pestanas, colocar uma meia-lua de algodão humedecido.

Com um algodão embebido em produto específico de desmaquilhagem para olhos, retirar toda a sujidade, cosméticos ou maquilhagem das pálpebras e pestanas. Pode usar-se um cotonete humedecido para a raiz das pestanas.

b) Desmaquilhagem específica dos lábios

Desmaquilhar com um algodão humedecido, partindo do centro para os lados, tantas vezes quantas as necessárias até que não fiquem restos de batom. Finalizar colocando entre os lábios da cliente um lenço de papel dobrado ao meio, que deverá sair completamente limpo.

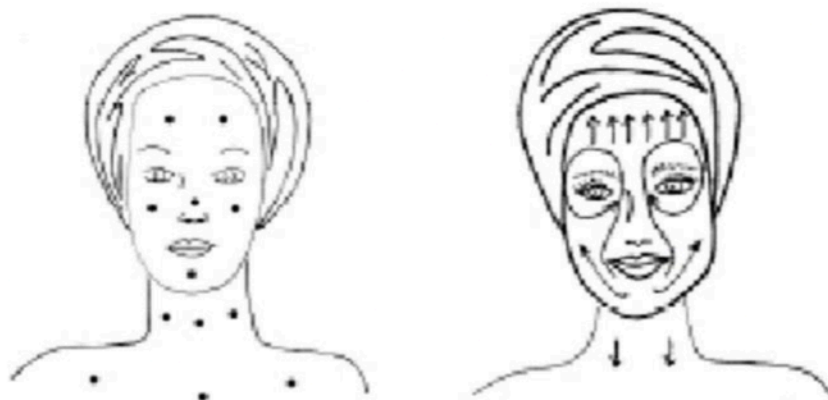
c) Desmaquilhagem do Rosto e Pescoço

- 1) Aplicar o produto de limpeza, com ligeiros toques, no rosto e pescoço;
- 2) Realizar uma suave massagem, de forma a espalhar todo o produto;
- 3) Com duas esponjas molhadas em água morna e bem escurridas, colocadas entre os dedos de ambas as mãos, retira-se todo o produto limpando cuidadosamente toda a zona;
- 4) Tonificar com um pulverizador abundantemente com o tónico facial indicado ao tipo de pele. Pressione ligeiramente a pele para que o tónico penetre por completo. Se necessário pode retirar o excesso com um lenço de papel.

Depois de ter o rosto e pescoço perfeitamente desmaquilhados, pode passar-se à realização de um tratamento completo, ou efetuar uma massagem, mas antes terá de ser feita uma avaliação à pele, para conhecermos qual o seu tipo, e depois passar ao tratamento adequado.

Numa massagem facial completa deve incluir-se também a região dos ombros e nuca. Esta é uma área em que se acumula uma grande tensão e, como tal, deve ser descontraída

previamente. Ajuda ao relaxamento de toda a musculatura e favorece a drenagem dos líquidos retidos. Devem realizar-se movimentos de deslizamento e afloramento para descontrair.



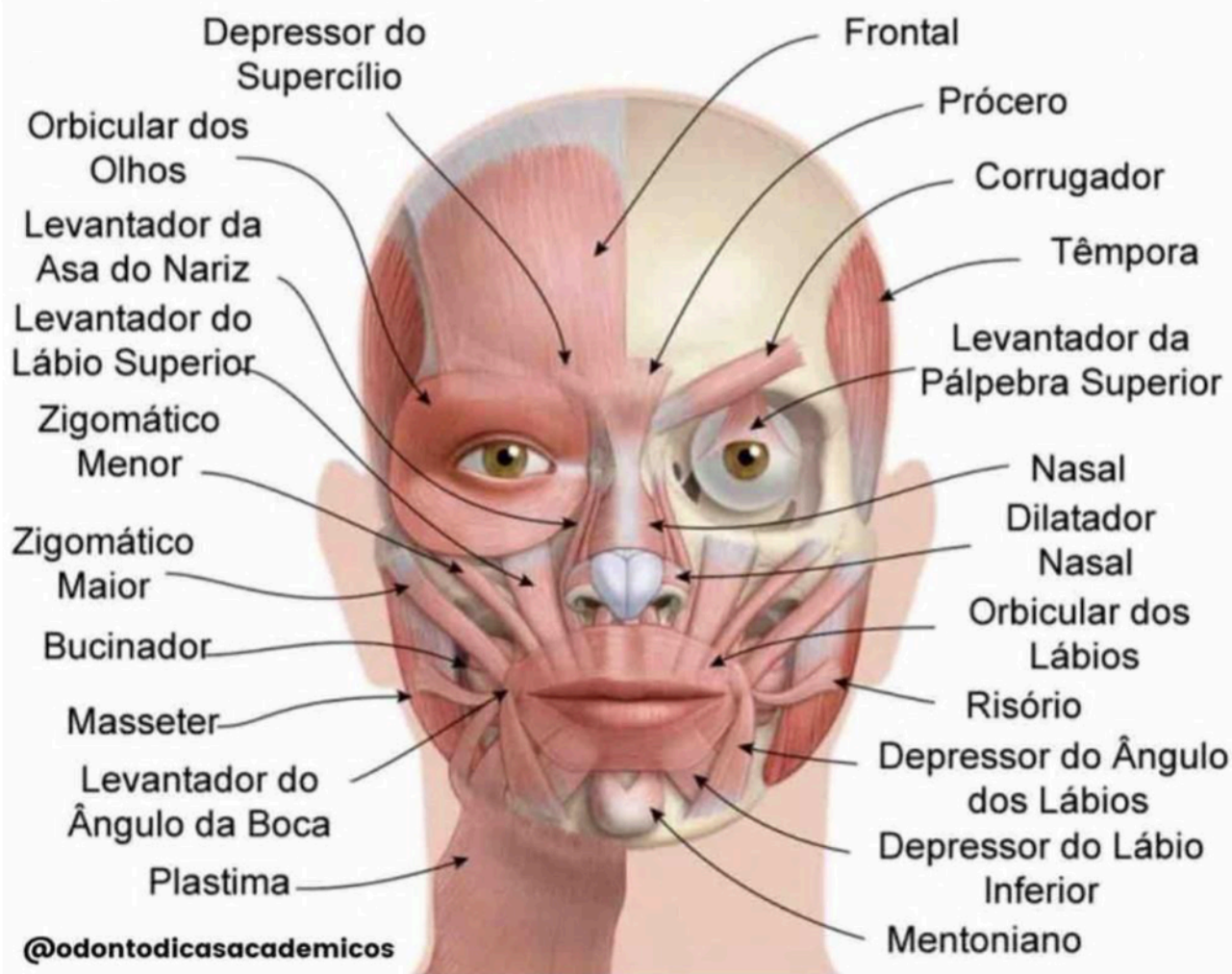
Forma de aplicação do creme

7. Músculos da face

Músculos da Face

@odontodicasacademicos

20



8. Técnica geral de massagem de rosto, pescoço e colo

21

8.1. Indicações

A massagem facial é uma forma natural de cuidar do rosto, sem processos agressivos ou invasivos.

Melhora o estado da pele do rosto em termos de luminosidade e firmeza

Aumento da oxigenação do sangue

Aumento da circulação do sangue

Melhora do fluxo linfático

Abertura dos poros, o que facilita a sua limpeza e desintoxicação

Prevenção/combate aos sinais da idade

Relaxamento dos músculos faciais e oculares

Alívio de dores faciais

Alívio da congestão nasal/sinusite

Alívio de dores/tensão na zona dos maxilares

Alívio de olhos vermelhos, secos e cansados

Alívio de dores de cabeça/enxaquecas

Alívio de dores/tensão no pescoço/ombros

Alívio da tensão pré-menstrual

Alívio de stress e ansiedade

Aumento da permeabilização de princípios ativos

Potencializa tratamentos de rejuvenescimento

Promove o fortalecimento muscular do rosto

Proporciona sensação de relaxamento e alívio de tensões

Como podemos ver, além dos benefícios estéticos, a massagem facial também ajuda a cuidar da saúde da pele de uma maneira natural e eficiente. Além disso, os efeitos relaxantes e prazerosos das sessões são ótimos para aliviar tensões acumuladas no dia a dia.

8.2. Contra-indicações

No caso de estar doente, com febre ou ter sido recentemente submetido a qualquer cirurgia, não deve realizar nenhum tipo de massagem, incluindo a massagem de rosto. Outras contra-indicações para a massagem facial incluem: o uso de óculos ou lentes de contacto (devem ser retirados antes da massagem); feridas abertas ou cortes no rosto; pele inflamada

ou com hematomas; cicatrizes recentes; acne, psoríase ou eczema (uma massagem facial pode piorar estas condições dermatológicas).

8.3. Sequência das manobras

1º Afloramento Geral do Rosto

- Colocar os dois polegares sobre a fronte e entre o espaço interciliar, as mãos deverão estar planas, com os dedos unidos sobre o rosto. As polpas dos dedos colocam-se nos malaras, junto à arcada zigomática, e junto ao transversal do nariz. Levantar os polegares e fazer deslizar as polpas

dos dedos em direcção às orelhas, não exercendo muita pressão, deslizando apenas. Repetir 3 vezes.

- Com os polegares na fronte, coloca-se toda a mão abrangendo a face até à zona das comissuras labiais. Levantar os polegares e fazer deslizar as mãos até junto das orelhas. Repetir 3 vezes.

- Com os polegares no espaço interciliar, colocar as mãos abrangendo as faces até ao mento. Levantar os polegares e fazer deslizar as mãos até junto das orelhas. Repetir 3 vezes.

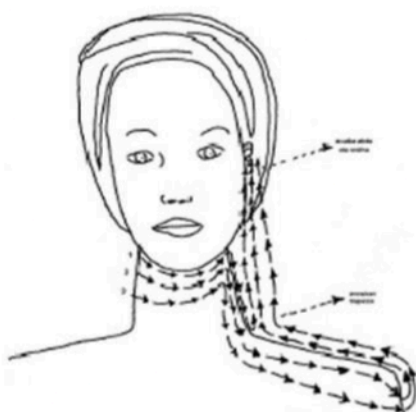


2º Afloramento do Pescoço e Colo em 3 Fases

1º Apoiar as mãos na região submaxilar. Iniciar o movimento com uma das mãos executando um afloramento por toda a região submaxilar, (a mão direita inicia o movimento do lado esquerdo) descendo até a base do pescoço, contornando o esternocleidomastóideo e volta à orelha. *queixo/ pescoço/orelha. Repetir o movimento 3 vezes, alternadamente

2º Repete-se o movimento anterior alargando até ao ombro e volta à orelha. *queixo/pescoço/ombro/orelha (3 x direito e 3 x esquerdo alternadamente).

24



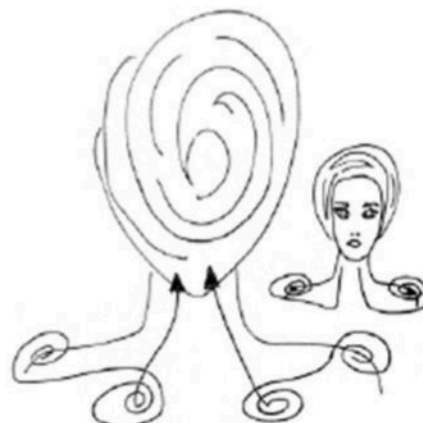
3º Repete-se o movimento da 1ª fase alargando até ao trapézio e volta por trás da orelha. *queixo/pescoço/ombro/trapézio/orelha (3x direito e 3 x esquerdo alternadamente).

3º Afloramento dos músculos Digástrico e Platisma

Para se proceder a esta manobra apoia-se uma das mãos na região mastóidea, logo abaixo do maxilar inferior junto à orelha. Inicia-se o movimento com uma das mãos, partindo da base do maxilar esquerdo para a base do maxilar direito, sucedendo-lhe a outra mão.

Resumidamente, trabalhamos com a face palmar de orelha a orelha. Repetir o movimento

3 vezes, alternadamente.



4º Afloramento do Esternocleidomastóideo

As rugas do pescoço surgem quando o esternocleidomastóideo e os subcutâneos do pescoço apresentam fraca tonicidade e deixam de manter o pescoço em postura firme e ereta. O movimento executa-se no sentido descendente. Partindo de trás da orelha até à base do músculo, na clavícula, desliza até aos ombros em pressões



pontuadas. Coloca-se o polegar estendido sobre o músculo, os restantes dedos dobrados e, efetuam-se movimentos descendentes. Durante a execução desta manobra há que ter em conta a presença de órgãos delicados nesta região (pescoço), como o feixe muscular situado logo abaixo do esternocleidomastóideo, os gânglios linfáticos sobre a linha média da laringe e, a glândula tiroide. Em toda a região do pescoço, a massagem deve restringir-se a afloramentos ou ligeiras fricções superficiais. Na região da nuca, quando apresenta um panículo adiposo, podem ser executados movimentos mais profundos.

5º Afloramento do Pescoço e Ombros

Trabalha-se alternadamente o digástrico e platisma, de orelha a orelha. Em seguida, com as mãos em simultâneo, agarramos e descemos pelo esternocleidomastóideo até às clavículas, envolvemos os ombros e subimos lateralmente às cervicais até à orelha. Repetir o movimento 3 vezes.

6º Afloramento do Trapézio

Fazer deslizar as duas mãos sobre o esternocleidomastóideo envolvendo os ombros. Executar nos ombros e dorso, movimentos rotativos, começando na 7ª vértebra cervical e terminando na nuca. A massagem nesta zona é importantíssima, pois é nas cervicais que se concentra a maior tensão, convém, por isso, insistir nesta manobra. Repetir 3 vezes.

7º Afloramento do Quadrado do Mento

O quadrado do mento enfraquecido torna o queixo enrugado e evidencia um sulco pronunciado entre o lábio inferior e a ponta do queixo. O movimento de massagem executa-se só com os polegares, colocando os restantes dedos em leve flexão apoiados no maxilar inferior. O movimento será executado em círculo à volta da borla do mento, alternadamente, trabalhando cada polegar uma metade do mento. Repetir 3 vezes.

8º Afloramento dos Orbiculares dos Lábios

Usamos 2 dedos de cada mão, o dedo indicador e médio, em forma de V. O movimento executa-se alternadamente. Coloca-se o dedo indicador acima do lábio superior e o dedo médio por baixo do lábio inferior.

Os dedos deslizam em direção à face num leve movimento de rotação terminando na orelha. Repetir do outro lado, com a outra mão. Nesta manobra a pressão deverá ser mediana, nunca tocar nos lábios, pois causa uma impressão desagradável. Repetir 3 vezes.

9º Afloramento do Bucinador e Orbicular dos Lábios

O músculo bucinador faz parte da zona inferior das maçãs do rosto e forma, em parte, as paredes laterais da cavidade bucal. Dum músculo bucinador fraco resultará pele enrugada e flácida junto ao orbicular dos lábios. É o responsável pela tonicidade da região labial. A manobra efetuar-se-á em sentido ascendente. Com os indicadores e médios de ambas as mãos e em simultâneo, executam-se movimentos circulares, contornando o círculo da boca. Repetir 3 vezes.



10º Afloramento do Triangular e dos Elevadores

O músculo depressor do ângulo da boca (triangular) tem origem na linha do queixo. As suas fibras estendem-se para cima, ligando-se e intercetando-se com outros músculos da boca. A sua fraca atividade pode contribuir para formar rugas e papada no lábio inferior. O conjunto dos denominados elevadores, é constituída por uma faixa estreita de músculos que se abre em 2 tiras, estendendo-se ao longo dos lados do nariz. Uma tira termina na parte das asas do nariz (m. elevador comum do lábio superior e asa do nariz), a outra termina na região do lábio superior (m. elevador do lábio superior). São os responsáveis pelos sulcos entre o nariz e os lábios. Executa-se o movimento com dois dedos de cada mão, em movimentos circulares e em simultâneo, de baixo para cima. Repetir 3 vezes



11º Afloramento do Transverso do Nariz

Trabalha-se com as duas mãos em simultâneo. Subir pelos elevadores até ao transverso do nariz em deslize. Com os polegares trabalha-se o transverso do nariz, em deslize, de cima (cana do nariz) para baixo. Repetir 3 vezes.



12º Afloramento Pequeno e Grande Zigomático

Os zigomáticos são músculos que puxam os cantos da boca para cima. Trabalham-se com os dedos indicador e médio, alternadamente, partem do orbicular dos lábios e dirigem-se obliquamente para a arcada zigomática, orbicular dos lábios e dirigem-se obliquamente para a arcada zigomática.



13º Afloramento do Orbicular dos Olhos

A falta de tonicidade deste músculo é responsável pelas tão temidas rugas à volta dos olhos. Os dedos, indicador e médio, deslizam por cima da sobrancelha e contornam o orbicular dos olhos terminando na zona temporal. Efetua-se uma ligeira rotação nas têmporas, de seguida faz-se deslizar os dedos pelo orbicular inferior dos olhos e sobem pelo transverso do nariz retomando a posição inicial. Repetir 3 vezes.



14º Afloramento do Orbicular dos Olhos e Transversais



Partindo das asas do nariz, com o dedo indicador e médio, sobe-se pelo transverso do nariz até às sobrancelhas, contornando-as desde o canto exterior do orbicular ao interior. As mãos trabalham em simultâneo e em movimentos de deslize. Repetir 3 vezes.

15º Afloramento do Orbicular dos Olhos

Movimento em forma de oito. Colocar o indicador e médio em forma de V na parte externa da sobrancelha para que esta fique situada entre os dois dedos. Aí, coloca-se o indicador da outra mão e faz-se deslizar suave e lentamente ao longo da sobrancelha. Efetuar uma rotação na têmpora, lenta e suave. Deslizar ao longo da parte inferior do orbicular dos olhos, subindo junto ao nariz para dar início à manobra na outra sobrancelha. Repetir 3 vezes.

16º Afloramento do Frontal, Temporal e Transversais

As mãos sobem pelo transversal do nariz, num movimento liso. Em seguida trabalha-se o frontal e temporal com a face palmar da mão (palma hipotenar), as mãos trabalham alternadamente cruzando-se entre si. Repetir 3 vezes.

30

17º Afloramento do Frontal e Temporal

Trabalha-se com ambas as mãos alternadamente e com os dedos indicado e médio, efetuando movimentos cruzados em forma de "x". Inicia-se pelo lado direito. Repetir 3 vezes.



18º Afloramento Geral das Faces



Executa-se com ambas as mãos alternadamente (mão atrás de mão), em deslize, do queixo até a orelha para trabalhar o ovalado do rosto, primeiro de um lado e depois do outro lado do rosto. Toda a superfície das mãos trabalha tendo o cuidado de nunca perder o contacto com cliente. Repetir 3 vezes de cada lado do rosto.

19º Afloramento do Masséter



O masséter é um músculo largo, dividido em duas partes, uma profunda e outra superficial. Está situado nos laterais do rosto estendendo-se desde a arcada zigomática até ao maxilar inferior. É o responsável pelo aparecimento da “papada” e flacidez nessa região. Inicia-se com os polegares na zona lateral do mento que sobem até às maçãs do rosto e atingindo a arcada zigomática, em seguida, as mãos abrem em simultâneo e deslizam sobre os laterais do rosto enquanto os polegares trabalham o frontal. Repetir 3 vezes.

31

20º Afloramento do Eixo Central, Frontal e Temporal

Ainda na categoria dos afloramentos, iremos executar pequenas pressões circulares. A manobra é executada com as duas mãos em simultâneo, utilizando fundamentalmente as polpas dos dedos, à exceção do polegar.

A - Trabalha-se o mento com os polegares (3 x);

B - Trabalha-se o orbicular dos lábios em movimentos circulares (3 x);

C - Trabalha-se o transverso do nariz em movimentos circulares (3 x);

D - Trabalha-se o orbicular dos olhos em deslize e as têmporas em movimentos circulares (3 x);

E - Trabalha-se o frontal e temporal com a face hipotenar mão (3 x).



9. Técnica geral de massagem de rosto, pescoço e colo

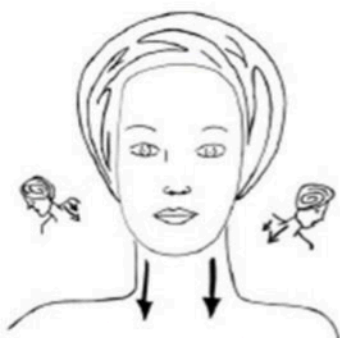
Terminada a fase de massagem com afloramentos sobre os músculos do rosto e pescoço, seguir-se-ão as manobras ativas, destinadas a estimular profundamente a pele e as camadas subcutâneas. As manobras ativas ajudam a tonificar os tecidos profundos e os músculos, funcionando como uma ginástica passiva. Constituem verdadeiros tratamentos antirrugas, que atuam eficazmente contra a degeneração tecidular do rosto e pescoço. Iniciaremos as manobras pela zona do pescoço. Normalmente é a zona que mais evidencia sinais de envelhecimento, sobretudo quando o rosto é trabalhado e o pescoço esquecido. Assim, é fundamental dedicar-lhe os mesmos cuidados e atenção dispensados ao rosto, usando para tal produtos indicados para o efeito. O pescoço deve fazer parte de todos os tratamentos de rosto.

Todas as manobras que lhe são dedicadas devem ser executadas com rigor e delicadeza evitando deste modo distensões o que, iria acentuar a fragilidade muscular.

Executar-se-ão movimentos ligeiros de fricção com a ajuda de cremes antirrugas e reafirmantes musculares apropriados. A região sub-mentoniana, dada a sua tendência para acumulação de gordura, carece também de cuidados especiais a nível de massagem que deve ser incisiva sem, contudo, provocar estiramento.

Manobras ativas:

1º Aquecimento dos Cutâneos do Pescoço



Inclinando suavemente a cabeça da cliente para um dos lados, executam-se, com ambas as mãos, movimentos lisos e em sequência regular no sentido descendente. Inicia-se a manobra sob o maxilar inferior em direção aos ombros, procede-se do mesmo modo para o lado oposto. Repetir 3 vezes.

2º Compressão do Duplo Queixo



Esta manobra é executada com os dedos fletidos colocados abaixo do queixo, ao centro. Partirão daí em direção às orelhas, friccionando e comprimindo o duplo queixo até à inserção do esternocleidomastóideo. Trabalha-se com as duas mãos em simultâneo. Repetir 3 vezes.

NOTA—este movimento pode ser chamado também de Pétrissage/Dedilhagem

3º Pinçamento

Movimento executado com dois dedos (pincements de Jacquet). Executamos os pinçamentos no pescoço, partindo do interior em direção aos lados. As mãos trabalham alternadamente ou em simultâneo. Agarrar pequenos sulcos de pele entre o polegar e o dedo indicador e provocar um ligeiro puxão em forma de dedos belisco. É de evitar a linha central do pescoço pois é uma zona muito sensível e muito rica em artérias e cadeias ganglionares, aí se encontra a tiroide e, estimulá-la, poderia provocar o seu hiper funcionamento. Executar suaves, mas profundos pinçamentos ao longo dos vincos das rugas e lateralmente a estes. Repetir 3 vezes.



4º Fricção dos Cutâneos do Pescoço

Colocam-se dois dedos de uma mão em forma de V, e a outra mão com os dedos bem apoiados, executam-se movimentos circulares. A manobra destina-se a trabalhar as rugas horizontais do pescoço. Trabalham-se os dois lados do pescoço alternadamente



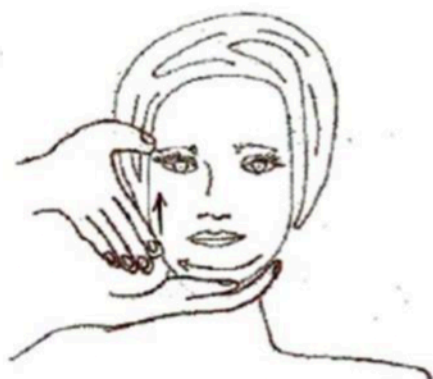
5º Leque



Este movimento aplica-se no contorno do ovalado do rosto, sobre o masséter. Apoiando as mãos nas orelhas, executamos, com os dedos abertos e soltos em sentido ascendente, um movimento rápido e simultâneo.

Esse gesto inicia com os dedos indicadores e termina com os mínimos, cada dedo vai percorrendo o rosto até que se encontram e a mão fecha

6º Afloramento Geral das Faces



Executa-se com ambas as mãos alternadamente, mas em sequência, em deslize ascendente, do queixo até a orelha para trabalhar o ovalado do rosto, primeiro de um lado e depois do outro. Toda a superfície das mãos

trabalha sem perder o contacto com cliente. Repetir 3 vezes de cada lado do rosto.

7º Afloramento do Masséter

O masséter é um músculo largo, dividido em duas partes, uma interna e outra superficial. Está situado nos laterais do rosto estendendo-se desde a arcada zigomática até ao maxilar inferior. É o responsável pelo aparecimento da “papada” e pela flacidez nos laterais do rosto. Inicia-se com os polegares na zona do mento, que sobem e deslizam sobre as maçãs do rosto, até que toquem na arcada zigomática. Seguidamente, abrem-se as mãos

e, simultaneamente, fazem-se deslizar sobre o rosto enquanto os polegares trabalham o frontal. Repetir 3 vezes.

8º Fricção do Contorno Oval do Rosto

Trabalha-se com as duas mãos em simultâneo, fechadas e com as falanges mediais na zona ovalada do rosto, em movimentos circulares até às orelhas. Repetir a manobra 3 vezes, caso o duplo queixa seja proeminente, pode reforçar a aplicação destas manobras.

NOTA - este movimento pode ser chamado também de Pétrissage / Dedilhagem

9º Afloramento do Orbicular dos Lábios

Nesta manobra usamos 2 de cada mão, o indicador e o médio, em forma de V. O movimento executa-se alternadamente. Coloca-se o dedo acima do lábio superior e o dedo médio por baixo do lábio inferior; a mão poderá assentar ou não no rosto. Fazem-se deslizar os dedos em direção à face, executando um pequeno movimento de rotação até à orelha. Repetir do outro lado, com a outra mão. Nesta manobra a pressão deverá ser mediana nunca tocar nos lábios, pois causa uma impressão desagradável. Repetir 3 vezes.

10º Afloramento do Triangular e dos Elevadores

O músculo depressor do ângulo da boca (triangular) tem origem na linha do queixo. As suas fibras estendem-se para cima, ligando-se. Inserindo-se noutros músculos da boca. A sua fraca atividade pode contribuir para formar rugas e papadas no lábio inferior.

O conjunto denominado “elevadores”, constituído por uma faixa estreita de músculos que separa em duas tiras, estendendo-se ao longo dos lados do nariz.



Uma tira termina a parte das asas do nariz (m. elevador comum do lábio superior e asa do nariz), a outra termina na zona lábio superior (m. elevador do lábio superior). São os responsáveis pelos sulcos entre o nariz e os lábios. Executa-se o movimento com dois dedos de cada mão, indicador e médio, em movimentos circulares e em simultâneo, de baixo para cima. Repetir 3 vezes.

11º Afloramento do Frontal e Temporal

Trabalha-se com as duas mãos alternadamente

Com os dedos indicador e médio, efetuando movimentos em “x”. Inicia-se a manobra no lado direito. Repetir 3 vezes.



12º Fricção do Frontal

Para as tão temidas rugas horizontais na testa, efetuar-se-ão manobras com as polpas dos dedos, indicador e médio. São executadas em movimentos de vaivém, o dedo vai e vem liso sobre a pele.

13º Pinçamento da Zona Supraciliar

Em simultâneo e com dois dedos, agarramos as sobrancelhas, puxamo-las para cima como que aliviando o “peso” que estas exercem sobre os olhos, de seguida, abrem-se ligeiramente os dedos que se fazem deslizar até às têmporas.



38

14º Pinçamento de Peytureon

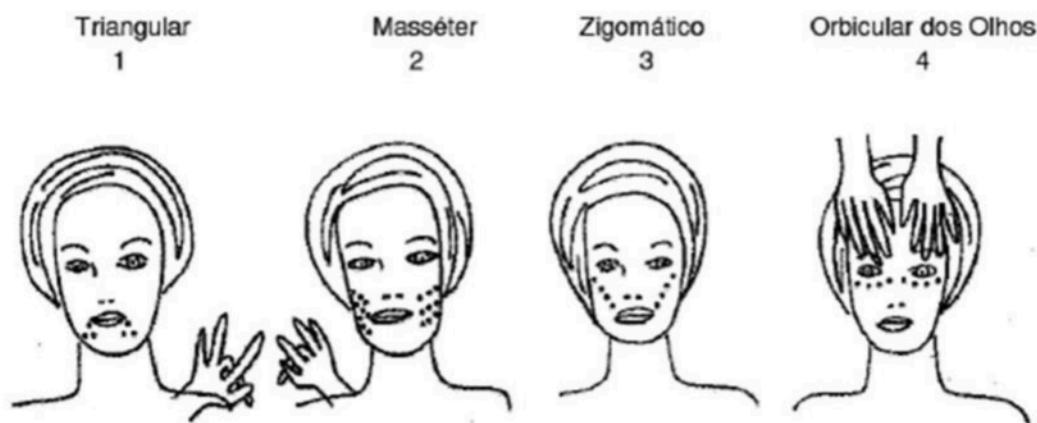
Manobra de pinçamento executada com o polegar e o indicador, mas sem levantar o polegar. Na zona frontal só trabalha uma mão, inicia-se na ruga junto à sobrancelha, percorrendo-a e no final faz-se deslizar o polegar para trás. De seguida, executa-se o mesmo movimento sobre a ruga que vai do orbicular do lábio à asa do nariz, com as duas mãos e em simultâneo. Esta manobra é aplicável a todas as rugas faciais, (orbicular dos olhos, procero). Repetir 3 vezes.

15º Ponteadas e Circulares do Triangular, Masséter, Zigomático e Orbicular dos Olhos

Este conjunto de manobras de efeito estimulante, destina-se a combater a flacidez e a atonia do rosto. Executam-se com o dedo médio de cada mão. Executam-se pressões circulares e ponteadas em cada uma das regiões

1, 2 e 3 – Em simultâneo com dois dedos, pressionar e largar. Repetir 3 vezes cada um dos pontos indicado.

4 – Com quatro dedos em simultâneo, pressionar e largar para a frente, mantendo o polegar sobre o frontal.



16º Relaxamento dos Orbiculares

Iniciamos sempre esta manobra na zona do piramidal. Colocando os dedos em V, executam-se movimentos circulares à volta dos olhos em forma de oito, faz-se uma breve pausa nas têmporas e retoma-se o movimento. As mãos trabalham alternadamente. Repetir 3 vezes.

17º Pianotement

Esta manobra surge sob a forma de percussão, mas mais suave, pontuada e relaxante. Trabalha-se com as duas mãos, em simultâneo, com a polpa dos dedos à exceção do polegar. O movimento é idêntico ao de tocar piano.

40

18º Frontal e Supraciliar

Consiste em movimentos de rotação no piramidal, deslizamento sobre o supraciliar e, novamente rotação sobre o temporal. Em seguida trabalha-se o frontal com a face palmar da mão (região hipotenar), as mãos trabalham alternadamente, cruzando-se entre si. Repetir 3 vezes

19º Ventosa

É uma manobra extremamente repousante e regeneradora. As duas mãos trabalham simultânea e alternadamente nos movimentos descritos em A) e B).

A) Mãos planas (ligeiramente côncavas) sobre o rosto, exercem uma pressão forte e progressiva no frontal e no mento e, de seguida, afastam-se repentinamente da pele. (3 x).

B) Mãos planas (ligeiramente côncavas) sobre o rosto exercem uma pressão forte e progressiva nas maçãs do rosto e, de seguida, afastam-se repentinamente da pele. (3 x).

C) Finalizar com as duas mãos em simultâneo (ligeiramente côncavas) na zona das clavículas. (3 x).

20º Vibrações

As vibrações são muito benéficas em casos de Couperose porque permitem um descongestionamento dos capilares. As duas mãos, em simultâneo, executam vibrações subindo do mento até às têmporas. Em seguida, executa-se a mesma manobra sobre o frontal, uma mão de cada vez. Repetir 3 vezes.



21º Afloramento do Eixo Central, Frontal e Temporal

A categoria dos afloramentos inclui ainda pequenas pressões circulares. Estas manobras são executadas com as duas mãos em simultâneo, fundamentalmente as polpas dos dedos, à exceção do polegar.

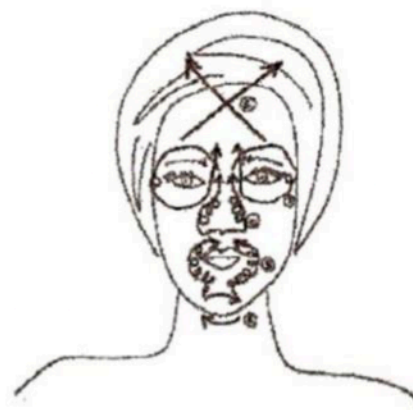
A - Trabalha-se o mento com os polegares (3 x);

B - Trabalha-se o orbicular dos lábios em movimentos circulares (3 x);

C - Trabalha-se transverso do nariz em movimentos Circulares (3 x);

D - Trabalha-se orbicular dos olhos em deslize, as Têmporas em movimentos circulares (3x);

E - Trabalha-se o frontal e temporal com mão antemão com a face hipotenar (3x).



42

22º Afloramento Geral do Rosto

1º Para efetuar esta manobra, colocam-se os dois polegares sobre a fronte e entre o espaço interciliar, as mãos devem estar planas, com os dedos unidos sobre o rosto. As polpas dos dedos colocam-se sobre os malaras, junto à arcada zigomática e junto ao transverso do nariz. Levantam-se os polegares e fazem-se deslizar as polpas dos dedos em direção às orelhas, não exercendo muita pressão, apenas deslizamento. Repetir 3 vezes.



2º Com os polegares na frente, coloca-se toda a mão abrangendo a face até à zona das comissuras labiais. Levantam-se os polegares e fazem-se deslizar as mãos até junto das orelhas. Repetir 3 vezes.

23º Descontração do Temporal (regulado com a respiração da cliente)

Esta manobra executa-se com as mãos em simultâneo e entrecruzando os dedos. Colocá-los sobre o rosto da cliente, sobre as pálpebras. Manobra muito lenta.

Aquando da inspiração da cliente comprime-se a região temporal, no momento da expiração, descomprime-se. Repetir 3 vezes.

10. Métodos de utilização das manobras:

10.1. Sistema Nervoso

O efeito sedativo e relaxante da massagem geral pode ser facilmente demonstrado, e Mennell relatou que “há provavelmente um efeito no sistema nervoso central, assim como um efeito local sobre a sensibilidade, e possivelmente sobre os nervos motores”. As manobras devem ser essencialmente afloramentos (deslizamentos) suaves, com baixa pressão.

10.2. Circulação Sanguínea

A massagem aumenta o fluxo da circulação sanguínea com a consequente produção de hiperemia nos tecidos. Mennell comparou a pressão exercida pela massagem em direção ao fluxo venoso com a compressão que se faz em qualquer tubo mole para o esvaziar. Se os músculos estão relaxados, constituem uma massa mole contendo tubos cheios de fluido. Qualquer pressão aplicada sobre esta massa empurra o fluido desses tubos em direção à pressão aplicada. Assim, e dependendo da pressão, as veias mais profundas também são esvaziadas.

Tem sido apontado que o efeito reflexo do deslizamento superficial melhora a circulação cutânea, especialmente o fluxo sanguíneo nas veias superficiais e vasos linfáticos, facilita também a troca de fluidos no tecido, aumenta a sua nutrição e remove os efeitos da fadiga ou inflamação.

10.3. Circulação Linfática

Nos capilares linfáticos da pele e no tecido subcutâneo, a linfa pode mover-se em qualquer direção. O seu movimento depende das forças externas ao sistema linfático. O seu curso é determinado por certos fatores como a gravidade, a contração muscular, o movimento passivo ou a massagem. Se ocorrer obstrução de uma parte dos vasos linfáticos profundos e se a parte for massajada ou lhe oferecida a possibilidade de se drenar pela gravidade, a linfa mover-se-á através destes canais em direção da força externa

10.4. Tecido Muscular

Em músculos sãos, a massagem é útil porque possibilita ao músculo realizar mais exercício e assim desenvolver a sua força e massa muscular. A massagem melhora a nutrição do músculo e, conseqüentemente, promove o seu desenvolvimento e fortalecimento.

O termo “tónus muscular”, que frequentemente utilizamos, é usado para descrever o estado do músculo no qual existe a qualidade de “firmeza”.

A massagem também pode diminuir a fibrose que inevitavelmente se desenvolve em músculos imobilizados ou lesados. O que se visa alcançar através da massagem é manter os músculos no melhor estado de nutrição, flexibilidade e vitalidade, para que este funcione no seu máximo. Para melhorar o “tónus muscular” devem utilizar-se manobras ativas, como amassamentos, pinçamentos e fricções.

10.5. Pele

A massagem aumenta a temperatura da pele em 2-3º C. Esse aumento da temperatura cutânea pode ser decorrente dos efeitos mecânicos diretos e da Ação vasomotora indireta. A observação clínica mostra que a massagem feita posteriormente num membro imobilizado por semanas, produz uma melhoria significativa na textura e na aparência da pele. Se a pele formou aderências a tecidos adjacentes e fibroses, os movimentos de fricção devem ser usados para libertar mecanicamente as aderências e amolecer os tecidos fibrosos.

10.6. Psicológicos

Muitas pessoas estão familiarizadas com o efeito calmante da massagem suave. A atenção concentrada do profissional para com a pessoa tratada, combinada com a sensação física agradável, estabelece frequentemente uma relação de confiança entre ambos. É frequente a pessoa tratada fazer confidências, revelar os seus problemas e preocupações, etc.

46

11. Massagens complementares

11.1. Infravermelhos

A luz infravermelha estimula o fluxo sanguíneo. Por isso, ajuda no tratamento de doenças como tendinite, artrose, artrite, bursite, entre outros. Além de que, os raios infravermelhos são emitidos em baixa frequência, abaixo do que o olho humano pode enxergar.

Benefícios da luz infravermelha

Alivia a dor;

diminui a rigidez, relaxando o músculo;

facilita o movimento das articulações;

regenera o tecido;

retarda o envelhecimento da pele;

estimula o sistema imunológico;

aumenta a circulação sanguínea;

diminui a fadiga.

Fontes de infravermelho

Existem dois tipos de infravermelho: a luz do sol e as lâmpadas, que atuam de forma diferente em cada pessoa. Assim, o nível de absorção e de calor dependem da pigmentação da pele, vascularidade do tecido, potência da lâmpada e duração do tratamento.

47

Massageadores com infravermelho

Dessa forma, nos massageadores elétricos, a luz infravermelha atua como complemento no tratamento de dores e lesões musculares. Enquanto o massageador atua no relaxamento muscular, a luz infravermelha contribui com sua capacidade de facilitar o fluxo

sanguíneo. Isso agiliza a recuperação dos pacientes que precisam de fisioterapia.



11.2. Alta frequência (método indireto)

Este equipamento gera uma tensão alternada de alguns milhares de volts (baixa corrente) que é aplicada ao eletrodo de vidro. O gás dentro do vidro será, então, estimulado, produzindo pequenas faíscas elétricas na sua face externa. Trata-se de um recurso indispensável para alguns procedimentos. “O HF tem função bactericida, fungicida, oxigenante e estimulante da circulação, podendo ser utilizado em procedimentos faciais como limpeza de pele, rejuvenescimento e permeação de ativos. Nos procedimentos corporais, pode ser utilizado para tratamento de estrias, lifting e pós-depilação para evitar a foliculite.

A sua função como vaso dilatador e hiperemiante (que promove o aumento da circulação sanguínea) é aproveitada para melhorar a absorção de produtos que são aplicados sobre a pele como nutritivos e revitalizantes. Pode ser utilizado como ionizador indireto, onde utilizamos elétrodo "saturador" para aumentar a penetração de ampolas aquosas ionizáveis à base de elastina, colágeno, uréia e extratos placentários através da pele, através da manobra de tamborilar.



11.3. Ventosas

A ventosaterapia é um tipo de tratamento natural no qual são usadas ventosas para melhorar a circulação sanguínea em um local do corpo. Para isso, as ventosas criam um efeito de vácuo, que suga a pele, resultando em um aumento do diâmetro dos vasos sanguíneos no exato local. Como resultado, existe uma maior oxigenação destes tecidos, permitindo a liberação de toxinas do sangue e do músculo com mais facilidade.

Assim, este tratamento é muitas vezes usado no tratamento da celulite, pois o aumento da circulação de sangue pode reduzir o aspeto da casca de laranja. Além disso, a

ventosaterapia é também muito usada como forma natural para combater a dor muscular, já que a diferença de pressão causada pelo vácuo desloca a pele do músculo e aumenta a quantidade de sangue, tendo uma ação relaxante.

Independentemente da escolha dos copos, a ventosaterapia é realizada com movimentos de baixo para cima. O ideal é iniciar a sucção na altura do queixo e puxar até as orelhas. Os deslocamentos repetem-se entre as maçãs do rosto, lábios, testa e na região dos olhos. A aplicação correta das ventosas ajuda a levantar a expressão do rosto.

Os movimentos aceleram a oxigenação da região tratada, estimulam a produção de colágeno e deixa as marcas de expressão, rugas e olheiras menos aparentes.

Por conta do estímulo, é natural que, após a sessão, a pele fique um pouco hiperémica (com sangue em abundância).



10.4. Vibradores

A vibromassagem é uma técnica difícil. Por esse motivo, muitos massagistas não a incluem ou usam dispositivos elétricos para realizar as vibrações.

Isso porque para que se possa alcançar a vibração ideal precisa-se alcançar a frequência correta, justamente para que se possa chegar a diferentes efeitos e resultados práticos.

Benefícios da vibromassagem

Em verdade, a vibromassagem tem um impacto positivo sobre o aparelho neuromuscular humano porque, durante o processo de vibração, os músculos de quem recebe a massagem “trabalham”, mas o ácido láctico não se acumula.

Desse modo, a vibração facilita o relaxamento imediato, o alívio do stresse, o alívio da dor, o descongestionamento e a perda de peso.

Algumas outras várias vantagens da vibromassagem incluem: relaxamento, função nervosa melhorada, relaxamento muscular, afetando positivamente tanto as partes superficiais do corpo quanto os órgãos internos. Aliás, a massagem vibratória é uma maneira muito eficiente de alcançar tecidos e órgãos mais profundos, bem como estimulá-los.

E, ainda, a vibromassagem é capaz de promover:

Relaxamento

As técnicas de vibração geralmente vêm ao final de uma sessão de massagem e são usadas para relaxar ainda mais o cliente e estimular o fluxo sanguíneo mais uma vez, antes que o destinatário saia da mesa de massagem. O movimento de vibração relaxa os músculos subjacentes e cria uma sensação de relaxamento do corpo inteiro.

Alívio da dor

A massagem vibratória ajuda a aliviar a dor, criando um verdadeiro "entorpecimento" na área afetada. A massagem vibratória também pode ajudar a relaxar os músculos que cercam o local dolorido, o que pode reduzir ainda mais a dor.

Revigoração

A vibromassagem também é usada para fornecer ao destinatário uma sensação de revigoração. A massagem vibratória quando realizada no final da sessão deixa quem a recebeu não tão relaxado ao ponto de “dormir” ou de ficar “inativo” pelo restante do dia. Ainda, a massagem vibratória pode ser realizada antes de um evento esportivo, a fim de estimular o fluxo sanguíneo e deixar o atleta sentindo-se “cheio de energia”.



CONCLUSÃO

No final do estudo da UFCD Técnicas de Massagem Facial, os formandos deverão ser capazes de aplicar técnicas de massagem, bem como aplicar conhecimentos na utilização de equipamentos nas massagens faciais, reconhecer e identificar os principais grupos musculares do rosto.

BIBLIOGRAFIA

ELECTROESTÉTICA PROFISSIONAL APLICADA

SOR Internacional, Espanha, versão do ano 2000

TECNOLOGIA DE ESTETICA I e II

Paula Hernando Valdizán, Paloma López Mardomingo, Cruz Sánchez

Editorial Videocinco, Madrid, 1995

O CORPO DA MULHER

Dra. Miriam Stoppard

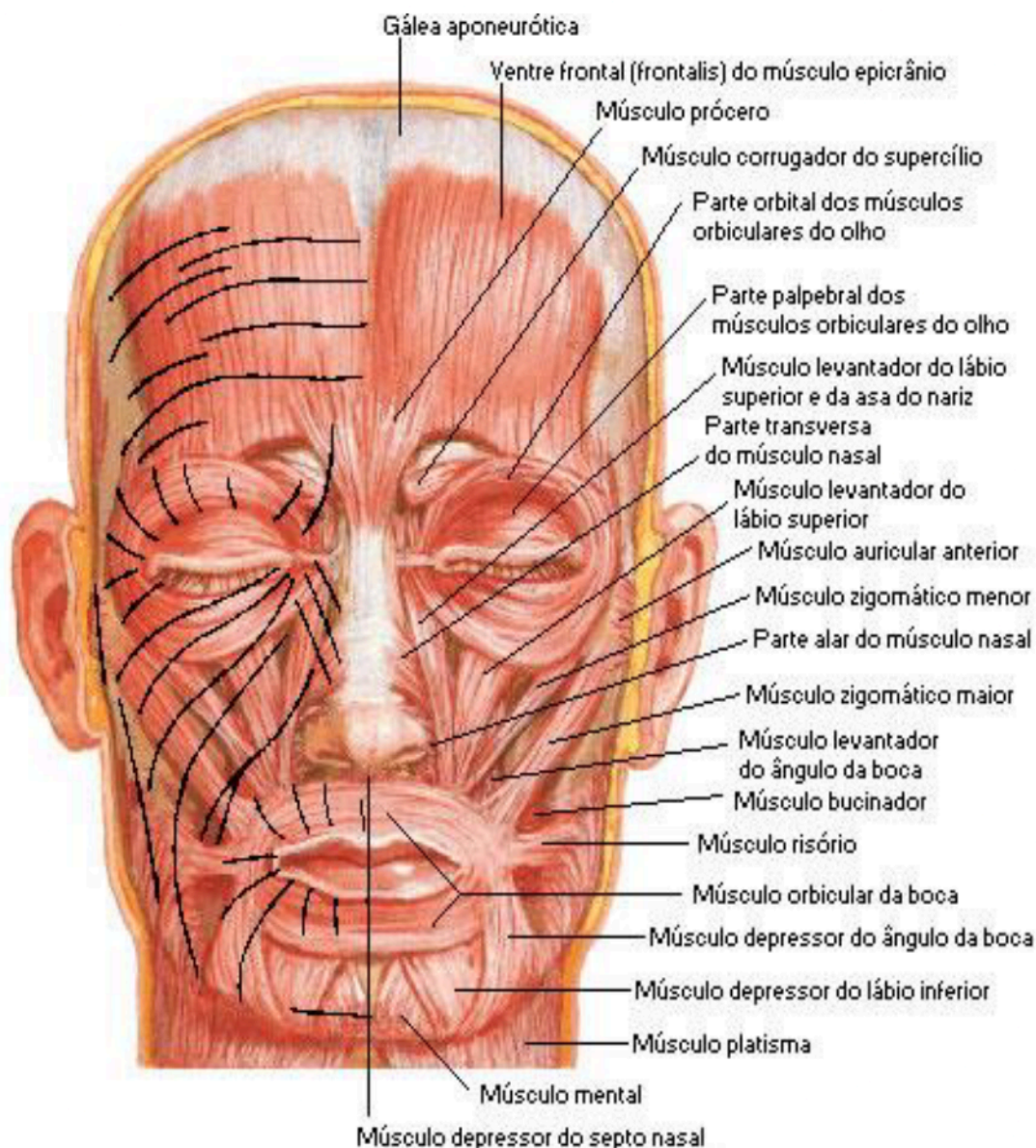
Livraria Civilização Editora, 1994

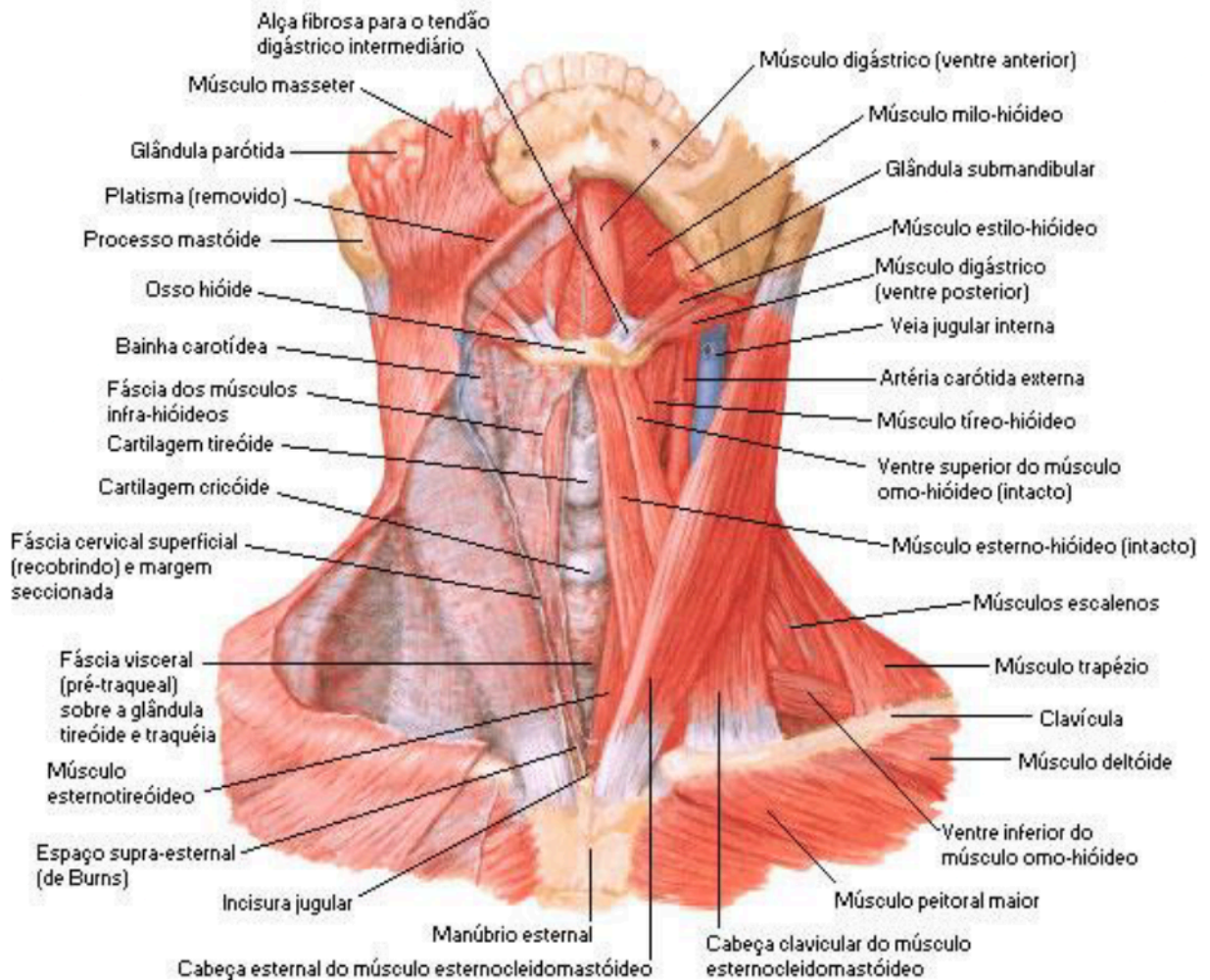
ANATOMIA E FISIOLOGIA HUMANA, de Jacob Francone Lossw,

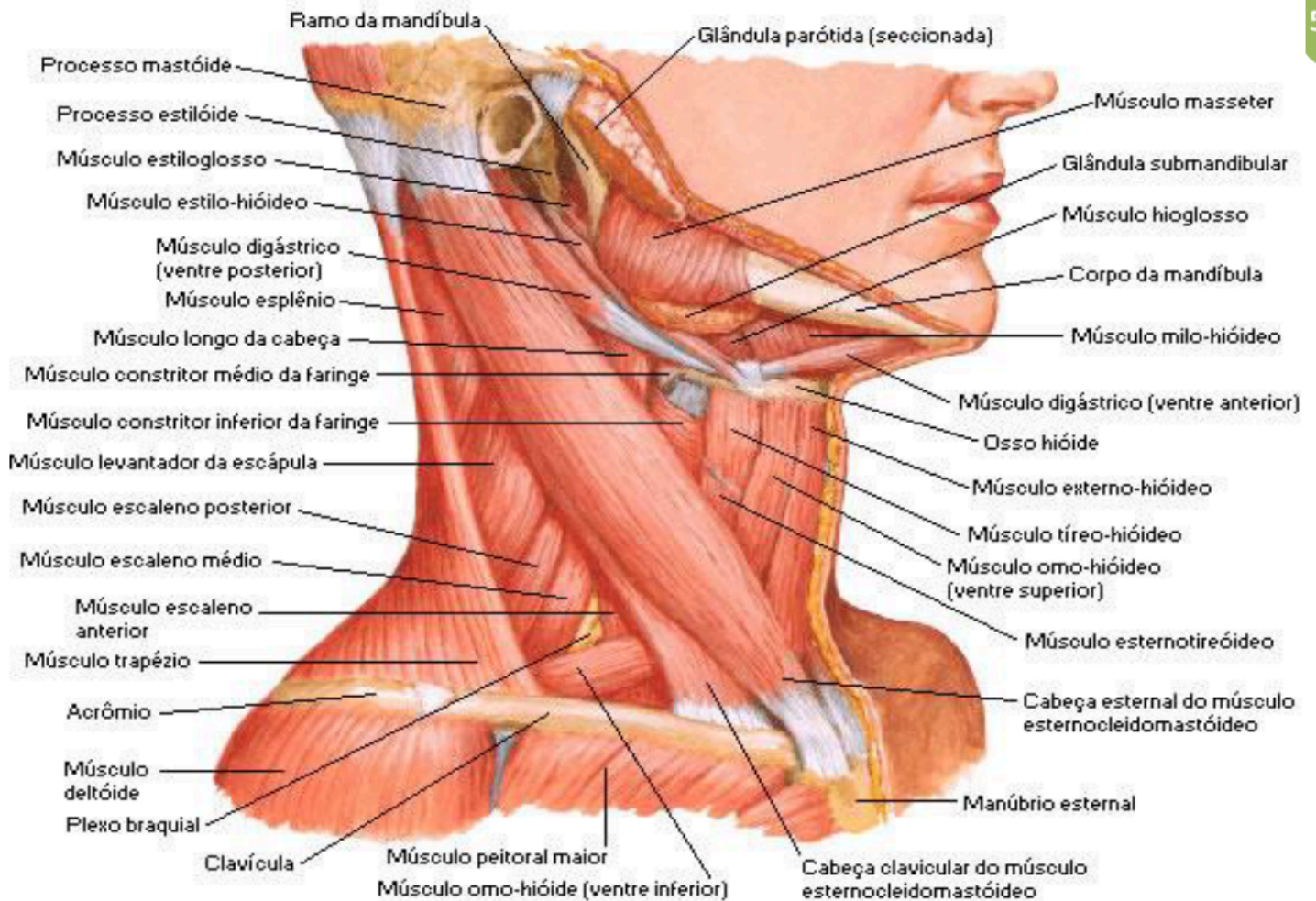
Editora Guanabara

PORTAL DA FISIOTERAPIA

www.dircedacosta.hpg.ig.com.br









1 [] M. _____

2 [] M. _____

3 [] M. _____

4 [] M. _____

5 [] M. _____

6 [] M. _____

7 [] M. _____

8 [] M. _____

9 [] M. _____

10 [] M. _____

11 [] M. _____

12 [] M. _____

13 [] M. _____

14 [] M. _____

15 [] M. _____

16 [] M. _____

17 [] M. _____