



MASSOTERAPIA

- **Professora:** Selena Maciel Santana
- Graduada em Dança (Universidade Federal de Viçosa - MG, 2015); Bacharel em Nutrição (UniRedentor – RJ, 2019); Tecnóloga em Marketing (Universidade Estácio de Sá – RJ, 2023);
- Pós-Graduada em Transtorno do Espectro Autista (CBI of Miami);
- Pós-Graduada em Intervenção ABA ao Transtorno do Espectro Autista (Faculdade Metropolitana - SP);
- Pós – Graduada em Nutrição Infantil (UniCV – Centro Universitário Cidade Verde – PR);
- Mestranda em Cognição e Linguagem (UENF – Universidade Estadual do Norte Fluminense – RJ);
- Parte Integrante do Comitê de Pesquisa do INCCOR (Instituto de Nutrição do Cérebro e do Coração – Niterói -RJ);
- Especialista em Seletividade Alimentar e Transtornos Alimentares;
- Terapeuta Alimentar;
- Psicomotricista;
- Massagem terapêutica;
- Experiência terapêutica nas abordagens *DIR/Floortime*, ABA (*Applied Behavior Analysis*) e *Denver*.

MASSAGEM TERAPÊUTICA

DEFINIÇÃO

A massagem terapêutica é uma técnica que envolve manipulação dos tecidos moles do corpo, incluindo músculos, tendões, ligamentos e fáscia, para promover a saúde e o bem-estar. Ela é realizada por terapeutas treinados que utilizam várias técnicas manuais para aliviar a dor, reduzir o estresse, melhorar a circulação sanguínea, aumentar a flexibilidade e promover a relaxamento muscular.

A massagem terapêutica pode ser usada para tratar uma variedade de condições, incluindo lesões musculares, dores crônicas, problemas de postura, estresse, ansiedade, entre outros. Além disso, pode ser uma parte importante do plano de recuperação para pessoas que sofrem de lesões esportivas ou cirurgias.

DEFINIÇÃO

Existem diferentes tipos de massagem terapêutica, cada um com técnicas específicas e objetivos. Alguns dos tipos mais comuns incluem massagem **sueca**, massagem **profunda**, massagem **esportiva**, massagem **tailandesa** e massagem **Shiatsu**.

O tipo de massagem
escolhido depende das
necessidades e
preferências do
indivíduo!

TERAPEUTICA OU RELAXANTE?

As massagens terapêuticas e relaxantes têm objetivos diferentes, embora ambas envolvam manipulação dos tecidos moles do corpo.



MASSAGEM TERAPEUTICA

1. Objetivo:

Foco em Problemas Específicos: A massagem terapêutica é projetada para tratar condições de saúde específicas ou problemas musculares, como dores crônicas, lesões, tensões musculares, ou desequilíbrios posturais.

2. Técnicas:

Variedade de Técnicas: O terapeuta utiliza uma variedade de técnicas, que podem incluir massagem profunda, alongamentos, mobilizações articulares e pressão direcionada para tratar áreas problemáticas.

3. Pressão:

Pode Ser Intensa: A pressão aplicada durante uma massagem terapêutica pode ser mais intensa para atingir camadas musculares mais profundas, buscando aliviar tensões e resolver problemas específicos.

4. Finalidade:

Promover Cura: O objetivo principal é aliviar a dor, promover a cura de lesões e melhorar a função muscular e articular.

MASSAGEM RELAXANTE

1. Objetivo:

Promover Relaxamento: A massagem relaxante tem como principal objetivo induzir relaxamento profundo e reduzir o estresse e a ansiedade.

2. Técnicas:

Movimentos Suaves e Contínuos: As técnicas usadas são suaves e contínuas, incluindo movimentos de deslizamento, amassamento e fricção para criar uma sensação calmante.

3. Pressão:

Leve a Moderada: A pressão aplicada durante uma massagem relaxante geralmente é leve a moderada, focada em proporcionar conforto ao invés de tratar áreas problemáticas profundas.

4. Finalidade:

Alívio do Estresse: O objetivo principal é proporcionar alívio do estresse, relaxamento mental e físico, e melhorar a qualidade do sono.

Em resumo, a massagem terapêutica é mais direcionada para tratar problemas específicos e condições de saúde, enquanto a massagem relaxante é focada principalmente em relaxar e aliviar o estresse.

MASSAGEM SUECA

A massagem sueca é um tipo popular de massagem terapêutica que combina várias técnicas para promover relaxamento muscular e alívio do estresse. Foi desenvolvida por Pehr Henrik Ling, um fisiologista sueco, na década de 1830, e tornou-se uma das técnicas de massagem mais praticadas em todo o mundo.



MASSAGEM SUECA

Técnicas Utilizadas na Massagem Sueca:

1. **Deslizamento (ou Eflourage):** Movimentos longos e suaves que ajudam a aquecer os músculos e preparar o corpo para técnicas mais profundas.
2. **Amassamento (ou Petrissage):** Pressão e movimentos de amassar que ajudam a liberar tensões musculares, melhorar a circulação sanguínea e promover o relaxamento.
3. **Fricção:** Movimentos circulares ou transversais que ajudam a quebrar aderências nos músculos e aumentar a flexibilidade.
4. **Tapotagem:** Técnicas de batidas leves, como tapas ou golpes, que são usadas para estimular os músculos e revigorar o corpo.
5. **Vibração:** Movimentos rápidos e rítmicos que criam uma sensação de vibração, ajudando a relaxar os músculos e aliviar o estresse.

MASSAGEM SUECA

Objetivos da Massagem Sueca:

1. **Relaxamento:** O principal objetivo da massagem sueca é induzir um estado profundo de relaxamento, reduzindo o estresse e a tensão muscular.
2. **Melhoria da Circulação:** Ao estimular o sistema circulatório, a massagem sueca ajuda a melhorar a circulação sanguínea, o que por sua vez pode auxiliar na remoção de toxinas do corpo.
3. **Aumento da Flexibilidade:** As técnicas de amassamento e fricção ajudam a liberar articulações e aumentar a flexibilidade muscular.
4. **Alívio da Dor:** A massagem sueca pode ser eficaz para aliviar dores musculares leves a moderadas, especialmente aquelas causadas pelo estresse ou atividades físicas intensas.
5. **Melhoria do Sono:** Devido ao seu efeito relaxante, a massagem sueca pode ajudar algumas pessoas a dormir melhor.

MASSAGEM PROFUNDA

A massagem profunda, também conhecida como massagem de tecidos profundos, é um tipo de massagem terapêutica que se concentra em alcançar camadas mais profundas dos tecidos musculares e conjuntivos. Ao contrário da massagem sueca, que é mais suave e visa o relaxamento, a massagem profunda utiliza pressão intensa e movimentos lentos para tratar problemas crônicos de tensão, lesões musculares e limitações de movimento



MASSAGEM PROFUNDA

Técnicas Utilizadas na Massagem Profunda:

1. **Pressão Firme:** O terapeuta aplica pressão firme e profunda usando os dedos, polegares, cotovelos ou até mesmo instrumentos especializados para alcançar os tecidos musculares mais profundos.
2. **Alongamentos e Movimentos Lentos:** O terapeuta utiliza movimentos lentos e técnicas de alongamento para soltar aderências nos músculos, tendões e ligamentos.
3. **Fricção Profunda:** Movimentos de fricção profunda são usados para quebrar nós musculares e liberar tensões crônicas.
4. **Liberção Miofascial:** A massagem profunda frequentemente inclui técnicas de liberação miofascial, que visam a camada de tecido conjuntivo (fáscia) que envolve os músculos. A liberação miofascial ajuda a aliviar restrições e melhorar a mobilidade.

MASSAGEM PROFUNDA

Objetivos da Massagem Profunda:

1. **Alívio da Dor Crônica:** A massagem profunda é frequentemente utilizada para aliviar dores musculares e articulares crônicas, como dor nas costas, rigidez no pescoço, e dores associadas a condições como a síndrome do túnel do carpo.
2. **Recuperação de Lesões:** É eficaz para ajudar na recuperação de lesões esportivas e outras lesões musculares, ajudando a reduzir a inflamação e a acelerar o processo de cicatrização.
3. **Melhoria da Postura:** Ao liberar músculos e fáscia tensos, a massagem profunda pode ajudar a melhorar a postura e a flexibilidade, permitindo um movimento mais livre e natural.
4. **Liberção de Tensões Crônicas:** Muitas vezes, é usada para liberar tensões musculares e pontos de gatilho que podem se acumular devido ao estresse, má postura ou atividades repetitivas.

MASSAGEM ESPORTIVA

A massagem esportiva é uma forma especializada de massagem terapêutica projetada para atletas e pessoas envolvidas em atividades físicas vigorosas. Ela não é apenas utilizada por atletas profissionais, mas também por aqueles que praticam atividades físicas regularmente, como corredores, ciclistas, e praticantes de musculação. A massagem esportiva tem objetivos específicos relacionados ao desempenho esportivo e à recuperação pós-exercício.



MASSAGEM ESPORTIVA

Técnicas Utilizadas na Massagem Esportiva:

1. **Preparação Pré-Evento:** Antes de um evento esportivo, os atletas frequentemente recebem massagem para aquecer e preparar os músculos para o esforço físico.
2. **Massagem de Manutenção:** Durante o treinamento, os atletas podem receber massagem para manter a flexibilidade muscular, prevenir lesões e reduzir a fadiga.
3. **Recuperação Pós-Evento:** Após uma competição ou treino intenso, a massagem esportiva é usada para ajudar na recuperação muscular, reduzir a dor e a inflamação, e promover a cicatrização dos tecidos.
4. **Técnicas Específicas:** Os terapeutas usam uma variedade de técnicas, incluindo amassamento profundo, alongamentos assistidos, liberação miofascial e pressão direcionada para tratar áreas específicas que podem estar sob estresse devido à atividade esportiva

MASSAGEM ESPORTIVA

Objetivos da Massagem Esportiva:

1. **Melhoria do Desempenho:** Ao manter os músculos flexíveis e livres de tensões, a massagem esportiva pode ajudar a melhorar o desempenho esportivo, aumentando a amplitude de movimento e a eficiência dos músculos.
2. **Prevenção de Lesões:** Ao identificar áreas de tensão e tratar pontos de gatilho, a massagem esportiva pode ajudar a prevenir lesões musculares e articulares.
3. **Alívio da Dor:** Pode ajudar a aliviar a dor muscular após atividades físicas intensas, promovendo uma recuperação mais rápida e eficaz.
4. **Redução da Inflamação:** Ajuda a reduzir a inflamação nos músculos e tecidos, o que é crucial para a recuperação após esforços físicos intensos.
5. **Promoção da Relaxamento:** Apesar de ser focada em atletas, a massagem esportiva também pode proporcionar relaxamento mental, ajudando os atletas a lidar com o estresse competitivo e a melhorar a qualidade do sono.

MASSAGEM TAILANDESA

A massagem tailandesa, também conhecida como *Nuad Bo-Rarn*, é uma forma tradicional de massagem terapêutica originária da Tailândia. Diferentemente de muitas outras formas de massagem, a massagem tailandesa é realizada no chão, com o receptor vestido com roupas confortáveis e o terapeuta utilizando movimentos de compressão, alongamento e acupressão.



MASSAGEM TAILANDESA

Técnicas Utilizadas na Massagem Tailandesa:

1. **Compressão e Alongamento:** O terapeuta usa as mãos, dedos, cotovelos, joelhos e pés para aplicar pressão em pontos específicos do corpo do receptor, combinando isso com movimentos de alongamento para aumentar a flexibilidade e aliviar a tensão muscular.
2. **Manipulação de Pontos de Energia:** A massagem tailandesa é baseada na teoria dos meridianos de energia do corpo, conhecidos como "linhas sen". Os terapeutas aplicam pressão ao longo dessas linhas para liberar bloqueios de energia e promover o fluxo livre de energia pelo corpo.
3. **Mobilização Articular:** A massagem tailandesa frequentemente inclui técnicas de mobilização das articulações para melhorar a amplitude de movimento e promover a flexibilidade.
4. **Posições de Yoga Assistidas:** Alguns movimentos na massagem tailandesa são semelhantes às posições de yoga. O receptor é guiado em diversas posturas que são projetadas para alongar e fortalecer os músculos, melhorando a circulação sanguínea e o fluxo de energia.

MASSAGEM TAILANDESA

Objetivos da Massagem Tailandesa:

1. **Promover o Equilíbrio Energético:** A massagem tailandesa visa equilibrar o sistema de energia do corpo, conhecido como "prana" ou "lom". O objetivo é remover bloqueios e restaurar o fluxo de energia.
2. **Aliviar a Tensão Muscular:** Ao combinar compressão, alongamento e acupressão, a massagem tailandesa ajuda a liberar a tensão muscular, reduzindo a rigidez e melhorando a flexibilidade.
3. **Aumentar a Flexibilidade:** Os movimentos de alongamento assistidos ajudam a aumentar a flexibilidade das articulações e músculos, o que pode melhorar a amplitude de movimento.
4. **Promover o Relaxamento:** Apesar de envolver movimentos intensos, a massagem tailandesa é conhecida por promover um profundo estado de relaxamento, tanto físico quanto mental.
5. **Melhorar o Bem-Estar Geral:** Ao liberar bloqueios de energia e promover o fluxo livre de energia, a massagem tailandesa é frequentemente considerada rejuvenescedora, promovendo o bem-estar geral.

MASSAGEM *SHIATSU*

O Shiatsu é uma forma de terapia de massagem que tem suas raízes na medicina tradicional japonesa e na acupuntura chinesa. A palavra "shiatsu" significa "pressão dos dedos" em japonês. Nesta técnica, os terapeutas aplicam pressão manual em pontos específicos do corpo, conhecidos como pontos de acupuntura ou meridianos, usando os dedos, polegares, palmas, cotovelos ou joelhos.



MASSAGEM SHIATSU

Técnicas Utilizadas no Shiatsu:

1. **Pressão nos Pontos de Acupuntura:** O Shiatsu envolve a aplicação de pressão firme e rítmica em pontos de acupuntura específicos ao longo dos meridianos de energia do corpo. A pressão é mantida por alguns segundos para liberar a energia bloqueada e restaurar o equilíbrio do corpo.
2. **Alongamentos e Rotações:** Além da pressão nos pontos de acupuntura, o Shiatsu pode incluir técnicas de alongamento e rotação das articulações para melhorar a flexibilidade e promover o relaxamento.
3. **Uso das Palmas e Dedos:** Os terapeutas utilizam principalmente as palmas das mãos e os dedos para aplicar pressão nos pontos de acupuntura, mas também podem usar os cotovelos, joelhos ou pés, dependendo da necessidade e da preferência do cliente.
4. **Diagnóstico Energético:** Antes da sessão de Shiatsu, os terapeutas muitas vezes conduzem uma avaliação para determinar os desequilíbrios energéticos no corpo do cliente, com base nos princípios da medicina tradicional chinesa.

MASSAGEM SHIATSU

Objetivos do Shiatsu:

1. **Restauração do Equilíbrio Energético:** O Shiatsu trabalha para equilibrar o fluxo de energia (Qi) nos meridianos do corpo. O objetivo é liberar bloqueios e restaurar o fluxo livre de energia para melhorar o bem-estar geral.
2. **Alívio do Estresse e Relaxamento:** Ao liberar a energia bloqueada e promover o fluxo de Qi, o Shiatsu ajuda a reduzir o estresse e promove uma sensação geral de relaxamento.
3. **Alívio da Dor:** O Shiatsu pode ser eficaz no alívio de dores musculares, dores nas costas, dores de cabeça e outras formas de desconforto físico.
4. **Melhoria da Circulação Sanguínea e Linfática:** A pressão aplicada durante o Shiatsu pode melhorar a circulação sanguínea e linfática, auxiliando na eliminação de toxinas do corpo.
5. **Melhoria do Sistema Imunológico:** Acredita-se que o Shiatsu, ao equilibrar o fluxo de energia, pode fortalecer o sistema imunológico e aumentar a resistência do corpo a doenças.



Obrigada!