



BAMBUTERAPIA

SUMÁRIO

1-	A ORIGEM DA MASSAGEM	3
2-	CARACTERÍSTICAS DO BAMBU	10
3-	INDICAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES	12
4-	BAMBUTARAPIA ASSOCIADA A OUTRAS TERAPIAS	13
5-	HIGIENIZAÇÃO DO BAMBU	15
6-	LEI REGULAMENTADORA	19
7-	DIFERENÇA ENTRE DRENAGEM LINFÁTICA E BAMBUTERAPIA	25
8-	TERAPIA HOLÍSTICA	27

REFERÊNCIAS

1- A ORIGEM DA MASSAGEM

O nascimento da massagem é tão antigo quanto à própria origem do ser humano e talvez, a forma mais primitiva e intuitiva de tratar. A origem da palavra massagem vem do grego antigo que, traduzido, significa “amassar”. Mais do que simplesmente amassar, as técnicas descritas ao longo de vários milênios, têm por objetivo reequilibrar o funcionamento do corpo e reestabelecer o bem estar físico, psíquico e emocional.

Ao longo de milênios, cada cultura antiga desenvolveu seu próprio estilo de massagem, com base na sua cultura. Algumas destas técnicas ainda resistem com o passar do tempo e podem ser aprendidas ainda hoje. Mas ainda assim, a massagem não estacionou no tempo e novas técnicas surgem atualmente.

Dentre as técnicas encontramos o Shiatsu, a Ayurvédica, o Tui Na, o An Mo, a Shantala, o Do In, o Zu Dao, o Nuad Phaen Boran ou Thai Massage, o LomiLomi, o Ban Fa decorrentes das Medicinas Tradicionais, a Massagem Sueca ou Massagem Clássica, a Drenagem Linfática Manual, a Quiropraxia, a Massagem Desportiva, a QuickMassage, dentre outras. Algumas destas técnicas são milenares, outras datam do século XIX. Várias surgiram mais recentemente ou foram aprimoradas de técnicas antigas com os avanços da ciência médica, mas mostram como a preocupação com a saúde e a utilização da massagem é antiga e, mesmo hoje, muito difundida no mundo.

Os benefícios das diversas técnicas de massagem são amplamente divulgados e vão para além do simples relaxamento muscular. As massagens beneficiam o tecido conectivo e favorecem as suas funções estruturais. Além disto, mobiliza o sistema linfático e vascular periférico, melhorando a circulação e prevenindo alterações de vasos, ativa, reestabelece e movimenta articulações e, em alguns casos, realinha estas estruturas, para que não haja desgaste e disfunção articular, alivia a dor, reestabelece o funcionamento de órgãos e vísceras, promove relaxamento profundo, libera as tensões físicas e mentais. No caso das massagens orientais, existe

também a busca pelo reequilíbrio energético, visando reestabelecer o fluxo correto da energia pelo corpo.

Mas para que isto seja feito de forma adequada é necessário que a técnica correta seja empregada, ou seja, para cada um destes objetivos existe uma massagem que se encaixa melhor. A escolha apropriada faz com que o resultado final seja o desejado.

Por este motivo, cada vez mais, existe a busca pelo conhecimento mais amplo da massagem e das relações de saúde e doença que afligem o corpo humano. Sendo assim, começa a se destacar o profissional massoterapeuta, que converge na sua formação os conhecimentos sobre a fisiologia e patologia humana e diferenciadas técnicas de tratamento, através das massagens, com o objetivo de reestabelecer a saúde do paciente.

Mais que a aplicação de uma única técnica, o massoterapeuta tem por objetivo, atuar promovendo a saúde e o bem estar do ser humano, combinando diferentes massagens, que são escolhidas de acordo com o que o paciente necessita, após a avaliação dos seus sinais e sintomas.

Desta forma, o paciente tem um atendimento personalizado e a técnica de massagem aplicada será a mais adequada para a situação que este apresenta. O resultado do tratamento é potencializado uma vez que, não existe a necessidade de adaptar a técnica de massagem que o terapeuta conhece, mas sim, utilizar a melhor técnica para cada caso.

Massagem (do [francês](#) [massage](#)) também conhecida como massoterapia, é uma prática ou [terapia](#) de aplicação da [força](#), ou vibração, sobre partes do corpo, como [tecidos](#) macios do [corpo](#) ([músculos](#), [conectivos](#), [tendões](#), [ligamentos](#) e [articulações](#)), afim de estimular a [circulação sanguínea](#), a mobilidade, a elasticidade ou alívio de determinadas [dores](#) corporais,^[1] [traumas físicos](#), aliviar [tensão](#) psicológica.

História

A massagem como terapia evoluiu de um dos instintos, o desejo de tocar e ser tocado. Podemos existir sem muitas coisas, mas o contato físico não é uma delas.^[2] A massagem é uma das mais antigas terapias do mundo, sendo bem popular entre os Gregos e Romanos, Até a idade média, a massagem teve um papel importante nos cuidados de saúde, quando a Igreja Católica considerou-a pecaminosa (imagem negativa).^[2] A primeira massagem realizada pelo homem pré-histórico era com pomadas e ervas curativas usadas para esfregar no corpo, promovendo bem-estar, cuidado das lesões, ou proteção contra infecções.^[2]

Os chineses registram que a massagem era usada como método de cura desde o período 3 000 a.C. Os Hindus em 1 800 a.C. indicavam a massagem para reduzir peso, ajudar dormir e relaxar; sendo mais aplicada na higiene do que na saúde, combinada com banhos e lavagens.^[2]

Hipócrates (o pai da medicina, 460 – 380 a.c) afirmou que a massagem podia melhorar a função articular com sessões diárias. Uma observação importante sobre, esta deveria ser feita com manobras na direção do coração; Surpreendendo, uma vez que na época pouco sabia-se sobre a circulação sanguínea.^[2]

O ginasta Sueco Per Henrik Ling (1776 - 1839) se tornou terapeuta e foi o criador da massagem terapêutica clássica ou massagem sueca, que complementa o tratamento convencional dos doentes crônicos e ajuda a recuperação de várias patologias.^[2] No Reino Unido, John Grosvernor (1742-1823), cirurgião e professor de Medicina, Universidade de Oxford, ensinavam às enfermeiras as técnicas da massagem. John afirmava que a massagem evitava cirurgias em muitas doenças e acelerava a cicatrização dos tecidos e das articulações pela ação de fricção e do atrito.^[2]

No século XIX, a massagem já não era ensinada pelos médicos e nem exercida em hospitais. O número de mulheres praticando a massagem cresceu tanto que surgiram na época escolas para esse fim.^[2] Surgiram consultórios, que além da massagem, ofereciam banhos turcos (lavagem corporal). Em Berlim, o Sueco Per Henri (1813) fundou o Instituto Central de Ginástica. Com requinte e a prática da massagem sueca, ela começou a ganhar respeito.



Massagem sendo aplicada a participantes da [Maratona](#) Internacional de [Taipé](#)

Tipos

A massoterapia é um instrumento particular na área da saúde que utiliza métodos de tratamentos [ocidentais](#) e [orientais](#) (arte das manipulações dos tecidos moles frequentemente encurtados e com disfunções), sendo, também, auxiliar nos tratamentos de [fisioterapia](#). Existem, no mundo, centenas de técnicas de massagem. Via de regra, são metodologias regionalizadas e inerentes a um povo, um país, ou uma região geográfica.

As técnicas de massagem dividem-se basicamente em duas grandes categorias: energéticas e fisiológicas. As primeiras buscam a reorientação da [energia vital](#) ([chi](#), [ki](#), [prana](#)), e as segundas buscam a desintoxicação do organismo através da eliminação do [ácido láctico](#) das [fibras musculares](#), além de auxiliar o retorno do [sistema venoso](#).



Massagem sendo aplicada durante um evento em [Vancouver](#), no [Canadá](#)

Depois, começaram a bifurcar-se em centenas de correntes e estilos diferentes, fundindo-se e separando-se em outros tantos estilos. Hoje em dia, existem massagens aplicadas para praticamente todos os fins. Desde massagens para [bebês](#) e [idosos](#), massagens estéticas, e até sensuais, que envolvem massagem tântrica que esta no topo como especialidades da maioria das profissionais. A semelhança entre elas são as manobras realizadas no órgão genital (lingam e yoni) oriunda da Massagem Tântrica. Temos também de [rejuvenescimento](#) localizado. As massagens, hoje em dia, estão cada vez mais enraizadas nas culturas, chegando até mesmo às [empresas](#). Cada vez mais, grandes organizações incorporam, nos seus pacotes de incentivos, massagens inclusive no próprio local de trabalho.

Massagem Havaiana

A massagem havaiana (Lomilomi) é parte integrante da medicina tradicional havaiana. A massagem terapêutica Havaiana é a arte havaiana de curar através do toque. Lomilomi é um termo [havaiano](#) que significa "esfregar, amassar, massagear". Existem inúmeras versões de Lomilomi praticadas por todo o [Havaí](#). Em escolas de massagem havaiana, existem dois estilos principais de Lomilomi: Lomilomi Big Island Style, de Aunty Margarete Machado, que parece ser uma versão [polinésia](#) da [massagem europeia clássica sueca](#). Já o Lomilomi de [Kauai](#), "Romi Kapa Rere", é dinâmico como o [surfe](#), com longos e fortes movimentos, acompanhado da tradicional música havaiana.

No contexto da tradição havaiana, a massagem tem o objetivo de restabelecer o estado natural de harmonia da vida (lokahi) e de energia vital ([mana](#)) no corpo.

A massagem atua tanto no corpo físico como no emocional. Por isso, além de revigorar o corpo dos desgastes das atividades diárias, a massagem também faz o massageado se sentir acolhido, aliviando sua carência afetiva.

São necessários alguns anos de treinamento para dominar com eficiência não apenas as manobras, mas compreender a essência e a profundidade terapêutica do toque havaiano.

Massagem esportiva

Ajuda os atletas a treinar e melhorar seu desempenho, prevenindo a dor e o risco de lesões.

Atualmente, a função de massagista vem perdendo espaço para a tecnologia no esporte. Os bons e velhos massagistas cada vez mais dividem – e perdem – espaço para fisioterapeutas e massoterapeutas. Além disso, muitas técnicas inovadoras são aplicadas com auxílio de acessórios como poltronas de massagens, rolos de massagem e massageadores elétricos.

A possibilidade do desaparecimento da função do massagista no futebol fez com que profissionais de mais de 100 clubes brasileiros se unissem e, em 2015, criassem a Associação dos Massagistas Esportivos no Brasil.

Massagem Clássica ou Sueca

O tipo clássico ou sueco, é a mais comum nos países ocidentais, onde consiste em fazer pressão em diferentes pontos do corpo, sempre no sentido do fluxo sanguíneo.

Drenagem Linfática

A drenagem linfática é uma técnica de massagem que trabalha o estímulo do sistema linfático, movimentando a linfa até os gânglios linfáticos. Essa técnica foi desenvolvida em 1932 pelo terapeuta dinamarquês Vodder e sua esposa.

Massagem Modeladora ou Redutora

O tipo estética é uma técnica que utiliza manobras rápidas e intensas sobre a pele, utilizando pressão através de movimentos de amassamento e deslizamento. Entre os principais benefícios estão: aumento da oxigenação dos tecidos, a quebra da cadeia de gordura, a melhora do tônus muscular.

Shiatsu, Do-in

Tipo com origem no Japão como terapia para tratar mente, corpo e espírito, segundo a Medicina Tradicional Chinesa, podendo ser utilizados os dedos, as palmas das

mãos, os cotovelos, os braços e até os pés para exercer a pressão em pontos que tonificarão ou sedarão a energia dos órgãos correspondentes. São todos pontos de reequilíbrio energético.

Reflexologia

Tipo desenvolvido pela fisioterapeuta Eunice Ingham, onde inicialmente chamada de terapia zonal, utiliza técnicas de pressão em algumas zonas que correspondem a regiões reflexas do corpo humano, tais como os pés e mãos.

Massagem Ayurvédica

Há cerca de seis mil anos atrás, a ciência da Ayurveda iniciou na Índia, estimulando os cinco músculos e a circulação, liberando as toxinas dos músculos e dos tecidos. Contando com alguns alongamentos, proporciona uma maior flexibilidade do corpo e mobilidade nas articulações, possibilitando o circuito livre da energia vital.[\[2\]](#)

Thai massagem

O tipo Thai ou massagem tailandesa, tem um enfoque mais energético que físico, ligado na imensa rede de canais sutis (sen) por onde circula energia vital. Através de pressões profundas ao longo dos canais, alongamentos musculares, manipulações articulares e torções buscam-se liberar os bloqueios e estagnações da energia vital.[\[2\]](#)

Termoterapia

Este tipo é feito com a aplicação de pedras plutônicas quentes, transmitindo calor ao corpo penetrando nos músculos, permitindo a limpeza, a desobstrução e a normalização do fluxo energético, que tem nos meridianos o seu principal meio de condução do ki (energia), obtendo-se então, a homeostase orgânica e energética.[\[2\]](#)

2- CARACTERÍSTICAS DO BAMBU

Bambu é a planta da subfamília Bambusoideae, uma da família das gramíneas (Poaceae ou Gramineae). Essa subfamília se subdivide em duas tribos, a Bambuseae (os bambus chamados de lenhosos) e a Olyrae (os bambus chamados herbáceos).

As opiniões variam muito e novas espécies e variedades são acrescentadas ano a ano, mas calcula-se que existam cerca de 1250 espécies no mundo, espalhadas entre 90 gêneros, presentes de forma nativa em todos os continentes menos na Europa. Habitam numa alta gama de condições climáticas (zonas tropicais e temperadas) e topográficas (do nível do mar até acima de 4.000 metros).

O bambu possui caules lenhificados utilizados na fabricação de diversos objetos como instrumentos musicais, móveis, cestos e até na construção civil, onde é utilizado em construções de edifícios à prova de terremotos. Também é possível produzir a partir desta gramínea, a fibra de bambu.

Uma matéria vegetal assim como o algodão ou o linho, o bambu tem em seu favor alguns trunfos suplementares. A sua fibra, extraída de uma pasta celulósica, se caracteriza pela sua característica homogênea e pesada (ela não amassa) e seu aspecto suave e reluzente, parecidos com os da seda. Sobretudo, possui virtudes respiratórias, antibacterianas.

Uma planta renovável

Por se tratar de uma planta tropical renovável e que produz anualmente sem a necessidade de replantio, o bambu apresenta um grande potencial agrícola. Além de ser um eficiente sequestrador de carbono, apresenta excelentes características físicas, químicas e mecânicas. Também o bambu é o recurso natural que se renova em menor intervalo de tempo, não havendo nenhuma outra espécie florestal que possa competir com ele em velocidade de crescimento e de aproveitamento por área.^[1]

Porém, apesar de sua versatilidade a planta ainda é pouco utilizada no Brasil, quer seja pelo desconhecimento de suas espécies, características e aplicações, quer seja devido à falta de pesquisas específicas e à ineficiente divulgação das informações disponíveis. No Brasil, o uso que se faz do bambu está restrito a algumas aplicações tradicionais, como artesanato, vara-de-pescar, fabricação de móveis e na produção de brotos comestíveis.

O bambu e suas funções

O importante centro de pesquisas chinês *China Bamboo Research Center* - CBRC (2001) destacou que a partir dos anos 1980 tem havido uma intensificação do uso do bambu em diversas áreas industriais, sobressaindo-se a produção de alimentos, a fabricação de papel, além de aplicações em engenharia e na química. Produtos à base de bambu processado (“madeira” de bambu) podem substituir, ou até mesmo evitar, o corte e o uso predatório de florestas tropicais, destacando-se, dentre outros, produtos como carvão, carvão ativado, palitos, chapas de aglomerados, chapas de fibra orientada (OSB), chapas entrelaçadas para uso em fôrmas para concreto^[2] (compensado de bambu), painéis, produtos à base de bambu laminado colado (tais como pisos, forros, lambris), esteiras, compósitos, componentes para construção/habitação e indústria moveleira, entre outros. Bastante utilizado em vários tipos de construções indígenas também.^[1] Existem estudos para utilização de bambu em concreto, em substituição ao aço.

Bambu na alimentação humana

A maioria das espécies possui brotos comestíveis, entretanto as recomendáveis são as variedades *Dendrocalamus latiflorus* (Bambu Chinês) , *D. asper*, *D. giganteus* (Bambu Gigante), *Phylloslances bambusoides*, *Bambusa tuldoides*.^[4]

3- INDICAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES

É fundamental que o profissional saiba as indicações e contraindicações

Como já tratamos em outros artigos do blog, a **Bambuterapia** é uma técnica de massagem terapêutica, de origem francesa, e é aplicada através de pequenos pedaços de bambus de diferentes tamanhos e tem se tornado uma grande aliada das mulheres.

Muita gente conhece os benefícios da bambuterapia, o auxílio que ela traz no processo de emagrecimento e auxílio na redução da gordura localizada, porém, se por um lado há indicações de profissionais para as pessoas realizarem tal técnica, há contraindicações

INDICAÇÕES DA BAMBUTERAPIA

A bambuterapia é indicada no combate de celulite, flacidez e gorduras localizadas, por apresentar características modeladoras, relaxantes, energética e drenante.

Vale ressaltar que além de ser realizada para finalidades estéticas, a bambuterapia também é indicada para pessoas que visam o relaxamento do corpo e mente.

CONTRAINDICAÇÕES DA BAMBUTERAPIA

A massagem com bambus, também conhecida como *Bamboo Massage* ou Bambuterapia, tem as mesmas contraindicações que massagens modeladoras, drenagem linfática, massagens relaxantes, etc, que são: diabetes, trombose, câncer, pessoas com febre, processos infecciosos.

Antes de receber a massagem, certifique-se que você não possui nenhuma contraindicação e que o profissional que irá aplicá-la seja devidamente apto a tal prática, pois para a prática desta técnica, é necessário que o profissional tenha sólidos conhecimentos de anatomia e fisiologia.

4- BAMBUTARAPIA ASSOCIADA A OUTRAS TERAPIAS

Definição da Técnica

A Bambuterapia ou Bamboo Massage, é um tratamento moderno para as pessoas que procuram alternativas para proporcionar bem-estar corporal, aliando-as aos tratamentos estéticos. Essa técnica é utilizada como procedimento terapêutico, apresentando excelentes resultados, de acordo com especialistas, para problemas como flacidez, gordura localizada e celulite, devido à suas propriedades relaxantes, drenantes, modeladoras e tonificantes, entre outras.

Origem da técnica

A técnica da massagem feita com **bambus**, surgiu na França, criada pelo fisioterapeuta Amsallem, indicada para tratamento do rosto e do corpo. Os **bambus** são parecidos com varetas, e pelo seu formato se adaptam ao corpo humano, podendo por isso ser aplicados em toda sua extensão. Com as pontas deles, o profissional realiza estímulos em pontos estratégicos de energia e áreas reflexas na face, mãos e pés. A bambuterapia pode ser associada às outras terapias para potencializar seu efeito como, drenagem linfática, acupuntura, shiatsu, reflexiologia entre outras, possibilitando a harmonização corporal da pessoa, já que quando há um problema na estética, geralmente é resultado de um desequilíbrio energético.

Aplicação da Bambuterapia

O procedimento dura em média uma hora, em ambiente adequado para prática da técnica, com uma iluminação fraca e música suave. O Bambu deve ser aplicado de maneira leve, com a correta pressão, para que o cliente não sinta nenhum tipo de desconforto. Inicia-se a massagem pelos pés, na sequência em todo o corpo, incluindo frente, costas e lado, e finaliza-se no rosto da pessoa. A energia produzida pelo uso do bambu, é uma novidade, mas o efeito é igual à drenagem tradicional. O único cuidado que o terapeuta deve ter é colocar mais óleo

ou creme no corpo do cliente, para que o bambu deslize sem machucá-lo.

Efeitos da Técnica

O objetivo principal da bambuterapia é realizar uma massagem relaxante, que proporcione à pessoa o alívio de tensões, ativação da circulação do sangue, drenagem, revitalização da epiderme, auxiliando no tratamento contra a celulite, e realizando modelagem corporal no indivíduo. Para isso são utilizadas varas de bambu com diâmetros e tamanhos variados, agindo como prolongamentos dos dedos do massagista, possibilitando o alcance em todas as partes do corpo, com sensações inéditas para quem recebe o tratamento. Essa técnica é muito eficiente, de acordo com especialistas, pois oferece sensação de bem-estar a mente e ao corpo, podendo ser utilizada tanto como massagem relaxante como estética.

Contra-Indicação da Técnica

A Bambuterapia apresenta as mesmas contra-indicações de outros tipos de massagens, como a drenagem linfática, a relaxante ou modeladora, ou seja, é necessário uma avaliação feita por um profissional especializado em fisioterapia ou estética, principalmente em pessoas que sofreram de doenças como trombose, diabetes ou câncer, nesses casos sendo aconselhável indicação médica. Os especialistas orientam que, o ideal é usar bambus com superfície regular, que não contenham nenhum tipo de farpa que provoque danos, impedindo o suave deslizamento no corpo da pessoa. Essa técnica serve principalmente, para proporcionar ao terapeuta mais precisão e firmeza no toque, quando ele trabalha várias regiões corporais como extremidades e rosto.

5- HIGIENIZAÇÃO DO BAMBU

Os bambus assemelham-se a rolos que se adaptam aos contornos corporais e podem ser aplicados em todo o corpo, estimulando pontos energéticos e zonas reflexas dos pés, mãos e rosto

Para quem busca alternativas estéticas de tratamento, a massagem com bambus ou massoterapia é uma excelente opção, tanto para o cliente como para o terapeuta. Os bambus assemelham-se a rolos que se adaptam aos contornos corporais e podem ser aplicados em todo o corpo. Com o uso das pontas do bambu, o profissional consegue realizar estímulos nos pontos energéticos e zonas reflexas dos pés, mãos, rosto e até mesmo reequilibrar os chakras.

O bambu representa para os chineses a força, beleza, leveza e flexibilidade. Para a prática da massagem, a preferência é por bambus de superfície regular. Essas peças devem ser lixadas e envernizadas, além de não conter qualquer tipo de farpa, ranhura ou dano que possa impedir o perfeito deslizamento e machucar o cliente. A técnica permite ao terapeuta firmeza e precisão no toque ao trabalhar diversas partes do corpo, rosto e extremidades. Entre um atendimento e outro, deve-se lavar o bambu com detergente neutro e água, secando, em seguida, com um pano limpo ou papel toalha. Deve-se ter o cuidado para não molhar a região interna dos gomos, retirando, quando necessário, com o auxílio de um papel, o excesso de creme que possa acumular nas extremidades. Ao final de cada sessão de bambuterapia, é fundamental realizar a higienização dos bambus, utilizados ao longo da massagem.

O ambiente deverá ser preparado e adequado para receber os clientes. Deverá ser climatizado com uma música suave e uma iluminação especial (meia-luz), fazendo com que as pessoas fiquem tranquilas e relaxadas.

O bambu representa para os chineses força, beleza, leveza e flexibilidade.

É chegar ao próximo período de verão e estar com a silhueta modelada é o

sonho de toda mulher. Por isso, a Bambuterapia, associada a óleos e outros

cremes e a solução, pois tem efeito drenante e modelador.



Trata-se de uma técnica de massagem feita com bambu, originária da França com o terapeuta francês Gill Amsallem, e possui indicação corporal e facial. Lançada há pouco tempo no País, foi muito bem aceita pelas brasileiras graças aos resultados, a melhor técnica associa Bambuterapia com os princípios da DLM (Drenagem Linfática Manual).



Através de manobras realizadas com o bambu, de diferentes tamanhos, que variam de acordo com a parte do corpo, a massagem relaxa - reduz tensão e desperta a energia - deixa a pele flexível e promove

uma drenagem linfática com resultados modeladores.

A massagem trabalha o corpo todo e a mente, melhora o retorno venoso deixando a pele mais sadia e tonificada.

A Bambuterapia ou Bamboo Massage, como também é conhecida, estimula as glândulas, proporcionando um efeito drenante e redutor de gordura localizada, auxiliando na diminuição da celulite. Dependendo do trabalho que for feito, ajuda na remodelagem da silhueta", A técnica é Drenante porque a manobra realizada com o bambu é sempre no sentido linfático, ficando mais intensa com o uso de óleos ou produtos específicos; e redutor de gordura localizada através de manobras com o bambu sem o efeito agressivo da massagem estética deixando hematomas.

A técnica da massagem com bambu funciona da seguinte forma: as varas de bambu agem como se fossem o prolongamento dos dedos, e, por isso, dão possibilidade de alcançar todas as regiões do corpo. A massagem começa após a abertura dos linfonodos principais e sentido das manobras de forma proximal distal, estendendo-se pelo corpo todo. Por último, é a vez do rosto.

Objetivos da técnica: Melhorar a oxigenação celular e nutrição, promover aquecimento, vaso dilatação, limpeza cutânea, renovação celular, desintoxicação, drenagem venosa, melhora a circulação arterial, liberar aderências, induzir ao relaxamento, renovação de manto hidrolipídico, estímulo a diurese, regula a sudorese, tonificação muscular e melhoria da permeabilidade dos ativos cosméticos. Pontos de Shiatsu podem ser utilizados com os bambus para

harmonização orgânica e tratamento. Em outras palavras deixa você mais bonita em todos os sentidos pois beleza e o resultado de uma boa saúde.

6- LEI REGULAMENTADORA

PROJETO DE LEI DO SENADO Nº , DE 2017 Regulamenta o exercício da profissão de terapeuta naturista.

O CONGRESSO NACIONAL decreta: Art. 1º É assegurado o exercício da atividade de Terapeuta Naturista: I – aos portadores de diploma de graduação em qualquer das modalidades de terapia naturista, expedido por instituições de ensino oficiais ou reconhecidas pelo Ministério da Educação; II – aos portadores de diploma de graduação em qualquer das modalidades de terapia naturista, expedido por estabelecimento estrangeiro de ensino superior, depois de revalidado por instituições de ensino oficiais ou reconhecidas pelo Ministério da Educação, de acordo com a legislação em vigor; III – aos portadores de diploma em curso de pós-graduação em qualquer das modalidades de terapia naturista, expedido por instituições de ensino oficiais ou reconhecidas pelo Ministério da Educação; IV – aos portadores de diploma em curso de pós-graduação em qualquer das modalidades de terapia naturista, expedido por estabelecimento estrangeiro de ensino superior, depois de revalidado por instituições de ensino oficiais ou reconhecidas pelo Ministério da Educação, de acordo com a legislação em vigor;

V – aos portadores de diploma de curso de educação profissional técnica de nível médio em qualquer das modalidades de terapia naturista, expedido por instituições de ensino oficiais ou reconhecidas pelo Ministério da Educação; VI – aos profissionais que, comprovadamente, exerçam atividades em qualquer das modalidades de terapia naturista há pelo menos três anos ininterruptos, quando da promulgação desta Lei. Parágrafo único. Para os efeitos desta Lei, consideram-se modalidades de terapia naturista aquelas que compreendem atividades de atuação terapêutica compreendidas nos seguintes grupos, sem prejuízo de outras que possam ser agregadas: Grupo 1 – modalidades de medicina oriental ou terapias orientais, compreendendo: acupuntura, auriculopuntura e auriculoterapia, Tui-Na, Do-In, fitoterapia oriental, mochabustão, ventosaterapia, reflexologia, Qi Gong; quiropraxia, quiropatia, shiatsuterapia e Chi Kung; Grupo 2 – modalidades de terapia tradicional ayurvédica ou ayurveda, compreendendo: fitoterapia dietoterápica

ayurvédica, procedimento manuais ayurvédicos, aromaterapia ayurvédica, hidroterapia ayurvédica, cromoterapia ayurvédica, gemoterapia ayurvédica, diagnóstico através de técnicas ayurvédicas, meditação ayurvédica, Yoga, astrologia ayurvédica, Pancha Karma; Tai-Chi-Chuan; Grupo 3 – modalidades de terapias naturais não orientais ou ayurvédicas, compreendendo: aromaterapia, arteterapia, terapia floral, geoterapia, hidroterapia e terapias termais, dietoterapia, cromoterapia, homeopatia, nosodioterapia, terapia reichiana, fitoterapia, reiki, bioenergética, iridologia, macrobiótica, técnica Alexander, alimentoterapia, animaterapia, apometria, argiloterapia, arteterapia, aurasomaterapia,, apiteria, aromaterapia, bambuterapia, bioenergética, biodança, body talk, cinesoterapia, chacraterapia, coaching e mentoring (terapia de aconselhamento), terapia crânio-sacral, cristaloterapia, cromoterapia, cura quântica, dietoterapia, estética facial e corporal, eutonia, geobiologia, geoterapia, hemoterapia, hidroterapia, homeopatia, hipnose, iridologia, kiriliangrafia, laserterapia, leitura da aura, magnetoterapia, massoterapia, meditação, mio-facial, morfologia do sangue vivo, musicoterapia, terapia ortomolecular, osteopatia, podologia, pulsologia, radiestesia, radiônica, reflexologia, reiki, relaxamento, ressonância biofônica, rolfismo, shantala, regressão, terapia transpessoal, termal, terapia xamânica, trofoterapia; e Grupo 4 – modalidades de terapias psicanalíticas e psicopedagógicas, compreendendo: psicanálise clínica, psicanálise didata, psicanálise infantil, psicanálise teológica, psicanálise cognitiva, psicossomática, psicanálise institucional, psicanálise hospitalar, psicopedagogia clínica, psicopedagogia institucional, psicopedagogia hospitalar, psicomotricidade, filosofia clínica, antroposofia, constelação familiar, hipnose clínica, hipnoterapia regressiva, access consciousness (barras de acesso à consciência), neurolinguística e programação neurolinguística, neuropatia, parapsicologia, pranoterapia, psicanálise, psicoterapia, psicossomática. Art. 2º Os ministérios competentes regulamentarão conjuntamente o rol das modalidades de terapia naturista, bem como da natureza das atividades exercidas e o currículo dos cursos de graduação, pósgraduação e técnicos referidos no art. 1º. Art. 3º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação. JUSTIFICAÇÃO Apresentamos o presente projeto de lei como nossa contribuição à normatização do exercício profissional de uma grande quantidade de trabalhadores brasileiros.

Efetivamente, embora historicamente consolidadas e consagradas pela população, as terapias naturistas – titulação genérica que engloba uma grande quantidade de modalidades tais como a terapia de florais, a programação neurolinguística, a radiestesia e a shiatsuterapia – não obtiveram sua devida regulamentação. A ausência completa de regulamentação gera um evidente problema de saúde pública da população brasileira, que se vê à mercê de profissionais despreparados ou, mesmo, mal-intencionados, sem que exista qualquer garantia de uma mínima capacidade de exercício da profissão. A presente proposição visa, sem estabelecer reservas de mercado nem turbar a entrada de profissionais preparados no mercado, estabelecer uma regulamentação adequada para o exercício das terapias naturistas. Assim, estabelecemos norma que regulamenta a formação dos profissionais, sem, contudo, descermos a minúcias, dada sua diversidade e a grande variedade de métodos de formação, em vez disso, remetemos à regulamentação interministerial infralegal essa regulamentação, por entendermos que essa constitui forma mais flexível e célere de regulamentação, adaptável à realidade sempre mutante dessas modalidades terapêuticas. A regulamentação das terapias naturistas é uma medida de justiça, entendemos, tanto para os profissionais que as desenvolvem quanto para a população atendida, motivo pelo qual pedimos o apoio dos demais Senadores e Senadoras para sua aprovação.

Para as esteticistas em geral temos:

LEI Nº 13.643, DE 3 DE ABRIL DE 2018.

Regulamenta as profissões de Esteticista, que compreende o Esteticista e Cosmetólogo, e de Técnico em Estética.

O PRESIDENTE DA REPÚBLICA Faço saber que o Congresso Nacional decreta e eu sanciono a seguinte Lei:

Art. 1º Esta Lei regulamenta o exercício das profissões de Esteticista, que compreende o Esteticista e Cosmetólogo, e de Técnico em Estética.

Parágrafo único. Esta Lei não compreende atividades em estética médica, nos termos definidos no art. 4º da Lei nº 12.842, de 10 de julho de 2013.

Art. 2º O exercício da profissão de Esteticista é livre em todo o território nacional, observadas as disposições desta Lei.

Art. 3º Considera-se Técnico em Estética o profissional habilitado em:

I - curso técnico com concentração em Estética oferecido por instituição regular de ensino no Brasil;

II - curso técnico com concentração em Estética oferecido por escola estrangeira, com revalidação de certificado ou diploma pelo Brasil, em instituição devidamente reconhecida pelo Ministério da Educação.

Parágrafo único. O profissional que possua prévia formação técnica em estética, ou que comprove o exercício da profissão há pelo menos três anos, contados da data de entrada em vigor desta Lei, terá assegurado o direito ao exercício da profissão, na forma estabelecida em regulamento.

Art. 4º Considera-se Esteticista e Cosmetólogo o profissional:

I - graduado em curso de nível superior com concentração em Estética e Cosmética, ou equivalente, oferecido por instituição regular de ensino no Brasil, devidamente reconhecida pelo Ministério da Educação;

II - graduado em curso de nível superior com concentração em Estética e Cosmética, ou equivalente, oferecido por escola estrangeira, com diploma revalidado no Brasil, por instituição de ensino devidamente reconhecida pelo Ministério da Educação.

Art. 5º Compete ao Técnico em Estética:

I - executar procedimentos estéticos faciais, corporais e capilares, utilizando como recursos de trabalho produtos cosméticos, técnicas e equipamentos com registro na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa);

II - solicitar, quando julgar necessário, parecer de outro profissional que complemente a avaliação estética;

III - observar a prescrição médica ou fisioterápica apresentada pelo cliente, ou solicitar, após exame da situação, avaliação médica ou fisioterápica.

Art. 6º Compete ao Esteticista e Cosmetólogo, além das atividades descritas no art. 5º desta Lei:

I - a responsabilidade técnica pelos centros de estética que executam e aplicam recursos estéticos, observado o disposto nesta Lei;

II - a direção, a coordenação, a supervisão e o ensino de disciplinas relativas a cursos que compreendam estudos com concentração em Estética ou Cosmetologia, desde que observadas as leis e as normas regulamentadoras da atividade docente;

III - a auditoria, a consultoria e a assessoria sobre cosméticos e equipamentos específicos de estética com registro na Anvisa;

IV - a elaboração de informes, pareceres técnico-científicos, estudos, trabalhos e pesquisas mercadológicas ou experimentais relativos à Estética e à Cosmetologia, em sua área de atuação;

V - a elaboração do programa de atendimento, com base no quadro do cliente, estabelecendo as técnicas a serem empregadas e a quantidade de aplicações necessárias;

VI - observar a prescrição médica apresentada pelo cliente, ou solicitar, após avaliação da situação, prévia prescrição médica ou fisioterápica.

Art. 7º O Esteticista, no exercício das suas atividades e atribuições, deve zelar:

I - pela observância a princípios éticos;

II - pela relação de transparência com o cliente, prestando-lhe o atendimento adequado e informando-o sobre técnicas, produtos utilizados e orçamento dos serviços;

III - pela segurança dos clientes e das demais pessoas envolvidas no atendimento, evitando exposição a riscos e potenciais danos.

Art. 8º O Esteticista deve cumprir e fazer cumprir as normas relativas à biossegurança e à legislação sanitária.

Art. 9º Regulamento disporá sobre a fiscalização do exercício da profissão de Esteticista e sobre as adequações necessárias à observância do disposto nesta Lei.

Art. 10. Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Brasília, 3 de abril de 2018; 197º da Independência e 130º da República.

MICHEL

Torquato

Helton Yomura

TEMER

Jardim

7- DIFERENÇA ENTRE DRENAGEM LINFÁTICA E BAMBUTERAPIA

A drenagem linfática e a bambuterapia se diferem principalmente pelo fato de que, uma não atua sobre os gânglios linfáticos como a outra.

Na procura de um corpo perfeito, é comum as mulheres recorrerem à algumas massagens. Porém, você sabe qual a diferença entre drenagem linfática e bambuterapia, já que estas são 2 das técnicas mais procuradas pelas brasileiras?

A **drenagem linfática** é um tipo de massagem cujos benefícios estão focados na redução do inchaço pré e pós-operatório, retenção de líquidos, inchaço durante a fase de gestação ou, na redução de medidas, colaborando para o processo de emagrecimento do cliente.

Trata-se de uma massagem que atua especificamente sobre a estimulação dos gânglios linfáticos, favorecendo a eliminação de toxinas e resíduos metabólicos.

BENEFÍCIOS DA DRENAGEM LINFÁTICA E BAMBUTERAPIA

A drenagem linfática tem em comum com a **bambuterapia** alguns benefícios observáveis, tais como, a melhora na circulação sanguínea, renovação celular, a oxigenação das células, redução das celulites, e, a redução de medidas.



A **bambuterapia foi originada na França**, e atua sobre o corpo do cliente através de hastes de bambu de diferentes tamanhos. É um tipo de massagem relaxante que

reduz o estresse, e além de todos os benefícios citados anteriormente, também combate a flacidez.

Acredita-se que, a bambuterapia obtenha melhores resultados na redução de medidas quando comparada à drenagem linfática, mas isto se deve a fatores e objetivos distintos.

DIFERENÇA ENTRE DRENAGEM LINFÁTICA E BAMBUTERAPIA

A redução de medidas proporcionada pela bambuterapia tem relação com a gordura localizada, enquanto a redução de medidas proporcionada pela drenagem linfática está na eliminação de líquidos presentes no corpo. Ou seja, enquanto uma técnica atua diretamente sob a gordura, a outra trata edemas e retenção de líquidos, porém, em ambos os casos nota-se a perda de medidas corporais.

A técnica da bambuterapia também se difere da drenagem linfática em relação aos cremes e óleos utilizados durante as sessões de massagem.

Ela foi pensada para atender pessoas com alergia ou irritação a tais componentes. Ao utilizar o bambu ao invés das mãos, é possível conseguir menos atrito sobre o corpo do cliente, favorecendo o contato sem a necessidade da utilização de produtos auxiliares que favoreçam a suavidade ao toque.

CONCLUSÃO

Além de conhecer a diferença entre drenagem linfática e bambuterapia, vale ressaltar que estas técnicas devem sempre serem realizadas por um profissional massoterapeuta/esteticista/fisioterapeuta, pois eles possuem conhecimentos específicos sobre a aplicação das técnicas.

8- TERAPIA HOLÍSTICA

Se à primeira vista a ideia até pode parecer mais um capricho ou moda de última geração, os especialistas garantem que isso não é verdade. Ao longo dos últimos tempos, a massagem que usa como recurso a cana de bambu tem marcado presença nos tratamentos em spas no mundo todo. Trata-se da terapia ou massagem com bambus, a bamboo massage ou bambuterapia. É uma técnica de massagem de origem francesa, feita com bambus, que pode ser utilizada para relaxar, despertar a energia ou modelar o corpo.

Considerada uma terapia natural alternativa, ela condensa várias técnicas de massagem. Numa mesma sessão, são aplicadas técnicas de massagem que visam vários objetivos, nomeadamente a drenagem linfática, a modelagem e o relaxamento. Os bambus se adaptam aos contornos do corpo e por isso são aplicados em toda a superfície corporal. Com as pontas desse material, é possível realizar estímulos nos pontos energéticos e zonas reflexas dos pés, das mãos e do rosto.

Além disso, o bambu possui propriedades energéticas que auxiliam na conduta terapêutica, pois apresenta propriedades relaxantes e tonificantes. "A terapia é uma poderosa ferramenta no processo de emagrecimento, redução de gorduras localizadas e serve também para ajudar a modelar o corpo das brasileiras, além de combater o estresse, muito comum em nossa sociedade", explica o fisioterapeuta Israel Figueiredo, diretor do Instituto Europeu de Formação Profissional (Cefad).

A técnica é usada como terapia auxiliar para diversos tratamentos, levando em conta os inúmeros benefícios trazidos pela prática. "A massagem com o uso de bambus relaxa e traz energia. A pele fica flexível e as glândulas estimuladas, aumentando o efeito redutor e drenante. Além de atuar no sentido da diminuição da flacidez, da celulite e da gordura localizada, a bambuterapia ajuda a melhorar a postura e traz energia", explica a massoterapeuta Michelle Xavier.

Inspiração em rolo de massa de pão

Na origem da bambuterapia está o fisioterapeuta francês Gil Amsallem. Pelo menos no tratamento mais divulgado, pois existem outros métodos de massagem com canas de bambu associados a outros criadores, caso do 'bamboo fusion massage' e do 'tian di bamboo massage'. O método de Gil Amsallem é assim reconhecido desde 2003.

Apesar do uso do bambu em terapias alternativas já ser comum na China, a inspiração para este fisioterapeuta veio de outra experiência: ao observar a massa do pão ser alisada com um rolo da massa que se deu o momento de 'eureka!'. Para além do formato equiparável, a analogia entre o rolo da massa e a cana de bambu está o fato de que ambos os instrumentos de trabalho funcionam como uma extensão das mãos. Assim, no contexto do spa, o bambu funciona como se fosse um prolongamento das mãos do massagista. Os bambus são uniformizados e envernizados, para garantir que não permaneçam nem farpas, nem irregularidades nas canas.

Varas agem como extensão dos dedos

As varas de bambu agem como prolongamento dos dedos, adaptando-se aos contornos corporais e promovendo um relaxamento profundo (pois aliviam tensões musculares) ou, com outra finalidade, podem promover uma modelagem eficiente. Faz parte das terapias holísticas, pois trabalha o organismo como um todo, associando técnicas de shiatsu, ayurvédica, isometria e drenagem linfática.

"É muito requisitada por pessoas que são muito tímidas, ou não estão acostumadas a receber massagem ou simplesmente não gostam do toque, já que o maior contato é feito pelo bambu", explica a naturóloga e acupunturista Tylá Pilloto Duarte. "Com esta técnica, podemos harmonizar o paciente pois um problema estético começa com o desequilíbrio energético", diz a terapeuta ocupacional Josiane Santana, da Clínica Inclusiva.

Benefícios

- Na versão terapêutica, a massagem com bambus melhora a circulação sanguínea, estimula os canais energéticos e os pontos de acupuntura, alivia dores e tensões e

libera aderências. Em sua versão estética corporal, auxilia na modelagem do corpo; já na face, atua na diminuição das linhas de expressão e estimula a renovação celular. Mas a massagem tem contraindicações para fraturas, gravidez, inflamações, alterações vasculares, tumores e feridas abertas

Vantagens da Técnica

- Dispersão das zonas de tensão
- Amaciamento do tecido cutâneo
- Amaciamento muscular e tendinoso
- Estruturação e desenho da silhueta
- Dinamização da circulação sanguínea e linfática
- Relaxamento do corpo e da mente
- Regeneração

Conheça os benefícios da terapia holística

Método, que inclui técnicas como reiki, fitoterapia e acupuntura, pode reduzir problemas como estresse físico ou emocional e até dores nas costas



Saiba como a terapia holística pode ajudar a aliviar o estresse e até as dores no corpo. © iStockphoto.com/Milkos

É comum ver pessoas de todas as idades que se encontram em estados emocionais, mentais ou espirituais negativos. Muitas delas não conseguem desenvolver suas atividades diárias da forma como gostariam. Nestes e em outros casos, as **terapias holísticas** podem ajudar (e muito).

Segundo Helen Negrão, terapeuta, a palavra holística vem de "holos" que significa todo, inteiro. O princípio da terapia é tratar o **ser humano como um todo**. "Nós, seres humanos, somos formados por elementos físicos, emocionais, mentais e espirituais, mas normalmente só damos atenção aos sintomas e doenças do corpo físico e, às vezes, do corpo emocional", destaca a profissional.

Terapia holística é um nome genérico dado a várias técnicas que têm em comum entre si o fato de enxergarem o ser humano em sua integridade, e não como um fragmento. "Ela busca tratar de todos os âmbitos da vida da pessoa, concentrando não apenas nos sintomas, mas também nas causas que originam os problemas que a afligem", completa.

Os benefícios da terapia holística

A terapia holística promove o equilíbrio físico, psíquico, espiritual e social por meio de estímulos naturais, mediante a auto-ajuda ou despertar da consciência do indivíduo sobre seu corpo e seu papel no meio em que vive.

Através de variados métodos, um bom terapeuta tem condições de investigar o que está ocasionando o desequilíbrio e assim pode ajudar as pessoas a lidarem com problemas como:

- estresse físico ou emocional;
- [dores nas costas](#);
- tensão excessiva;
- depressões;
- [insônia](#);
- [TPM](#);
- ansiedades;

- medos;
- síndromes;
- bloqueios;
- traumas.

As terapias holísticas também podem ajudar a clarear questões como insatisfação no trabalho, problemas nos relacionamentos, falta de prosperidade financeira, baixa autoestima, falta de autoconfiança e inseguranças.

Tipos de terapia holística

A expert cita algumas as terapias holísticas mais divulgadas no Brasil. São elas:

- [Reiki](#);
- Terapia floral;
- Apometria;
- [Fitoterapia](#);
- Cromoterapia;
- Aromaterapia;
- [Acupuntura](#);
- Do-In;
- Shiatsu;
- Massagem;
- Reflexologia

REFERÊNCIAS

<http://institufisiomar.com.br/blog/?p=1991>>acesso em 21/05/2020

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Massagem>>acesso em 21/05/2020

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Bambu>>acesso em 21/05/2020

<https://dicasdemassagem.com/indicacoes-e-contraindicacoes-da-bambuterapia>>acesso em 21/05/2020

<https://www.fernandesestetica.com.br/bambuterapia/>>acesso em 21/05/2020

<http://www.empregoerenda.com.br/ideias-de-negocios/oportunidades/2676-massagem-com-bambus-5-dicas-de-sucesso>>acesso em 21/05/2020

http://www.rotadoagito.com.br/colunistas/felipe_guillermo_fuentes/colunas/bambuterapia.htm>acesso em 21/05/2020

<https://legis.senado.leg.br/sdleg-getter/documento?dm=5320626&disposition=inline>>acesso em 21/05/2020

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/L13643.htm>acesso em 21/05/2020

<https://dicasdemassagem.com/diferenca-entre-drenagem-linfatica-e-bambuterapia>>acesso em 21/05/2020

https://www.diariodaregio.com.br/_conteudo/vidaestilo/massagem-com-bambus-1.431696.html>acesso em 21/05/2020

<https://www.arevistadamulher.com.br/faq/30377-conheca-os-beneficios-da-terapia-holistica>>acesso em 21/05/2020