

INTRODUÇÃO À MASSOTERAPIA

SUMÁRIO

1-	MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES	3
2-	MASSAGEM RELAXANTE CORPORAL	6
3-	MASSAGEM RELAXANTE FACIAL	12
4-	QUICK MASSAGE	15

REFERÊNCIAS

1- MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES

A massagem com pedras quentes é realizada com a finalidade de relaxar os músculos, aliviar a dor e trazer bem estar



A massagem com pedras quentes é uma terapia milenar, já utilizada pelos chineses, monges budistas e indígenas em seus rituais sagrados e de cura. © iStockphoto.com/ValuaVitaly

Indicada para relaxar a musculatura, aliviar a dor e trazer bem estar, a **massagem com pedras quentes** é uma integração entre a massoterapia e a termoterapia (terapia pelo calor). As pedras utilizadas nessa massagem têm características bastante específicas.

“Se trata de pedras vulcânicas, plutônicas e tem em sua composição elementos como **magnésio e silicato de ferro**”, explica Roberto Debski, médico e diretor da *Clínica Ser Integral*, de Santos.

A massagem com pedras quentes é uma **terapia milenar**, já utilizada pelos chineses, monges budistas e indígenas em seus rituais sagrados e de cura. A aplicação da pedra de tamanho e formato adequados, com a pressão e manipulação correta pelo terapeuta, proporciona os efeitos benéficos dessa massagem, desencadeando sua ação terapêutica.

“A massagem com pedras quentes é uma técnica que envolve **todos os sentidos**, pois ela é aplicada com óleo aquecido e aromatizado, normalmente com lavanda, gerânio ou um blend de óleos. A pedra é aquecida, a massagem é manual e todo o conjunto induzem o cliente a uma entrega mais rápida ao procedimento”, aponta Sueli Sztterling, esteticista e diretora do *Espaço Kurma*, em São Paulo.

De olho nos benefícios

O calor, o contato e a pressão da massagem com pedras quentes na superfície corporal desencadeiam respostas físicas de **relaxamento muscular**. Além disso, o procedimento também é considerado anti-inflamatório, ajuda a liberar neurotransmissores do bem estar pelo cérebro, como as endorfinas e encefalinas, que têm efeito analgésico, e serotonina, que causa bem estar e felicidade.

Outro benefício da massagem com pedras quentes é melhor **vasodilatação**, ou seja, o aumento da irrigação sanguínea e conseqüente desintoxicação dos órgãos internos.

“Também aumenta o **metabolismo** celular e tranquiliza o sistema nervoso. Traz alívio de dores musculares e menstruais, melhora a circulação e problemas relacionados com as vias respiratórias, cansaço, depressão e ansiedade”, acrescenta Sueli.

Gestantes e asmáticos devem evitar a massagem

A massagem com pedras quentes deve ser realizada **uma vez por semana**. E fica o alerta: o procedimento não deve ser feito em pessoas portadoras de câncer, que possuam doenças dermatológicas, ou de pele, asma e bronquite, cistite aguda e infecções de qualquer espécie, ferimentos superficiais ou profundos e na gestação.

“Em portadores de câncer, a aplicação de calor local não é indicada pela possibilidade de **alterar a evolução da doença**. Já quem sofre com doenças dermatológicas (de pele), assim como nos ferimentos superficiais e profundos, não se deve aplicar calor externo pelo risco de agravação das lesões”, explica Roberto Debski.

No caso da asma, pode haver desencadeamento das crises e nas infecções, o calor pode alterar o curso de evolução da doença com possível agravação. “Por último, a gestação, principalmente no primeiro trimestre, é necessário evitar quaisquer tipos de tratamentos que não forem estritamente necessários e comprovados como sem risco através de pesquisas, para não causar potenciais danos ao feto”,

2- MASSAGEM RELAXANTE CORPORAL

ISTOCK

Usando-se de movimentos leves, a massagem relaxante é uma excelente alternativa para o tratamento de dores musculares. Geralmente causadas por estresse, problemas de postura ou movimentos repetitivos, esses hábitos são prejudiciais, resultando em diferentes doenças. Dessa maneira, ela é uma ferramenta que promove o bem-estar, aliviando o desconforto das regiões mais afetadas.

É também por meio da massagem relaxante que aumentamos a temperatura do corpo e seu fluxo sanguíneo. Assim, reduzimos não apenas a tensão produzida pelos nervos, mas também as toxinas acumuladas nos músculos. Altamente benéfica, seus resultados ficam ainda melhores quando combinados a óleos e aromas terapêuticos, que potencializam suas sensações.

O que é a massagem relaxante?



ISTOCK

Segundo a massoterapeuta Gabriella Cordeiro, do Natürlich Spa, a massagem relaxante é uma técnica que mescla movimentos firmes e suaves sobre o corpo. Esses movimentos, por sua vez, estimulam a produção de hormônios relaxantes, como a ocitocina, que melhora o estresse e a sensação de medo, assim como a serotonina, que normaliza o humor, os batimentos cardíacos e a sensibilidade em relação à dor.

Tipos de massagem relaxante



ISTOCK

Geralmente, todos os tipos de massagem promovem o relaxamento. Entretanto, dependendo do problema, algumas atuam com mais precisão, apresentando melhores resultados. Terapêuticas, elas colaboram com o funcionamento do organismo, ajudando com a recuperação de possíveis traumas. Conheça abaixo algumas delas, indicadas para diferentes tratamentos.



- **Bambuterapia:** de acordo com Gabriella Cordeiro, essa é uma técnica de origem francesa que usa bambus de diferentes tamanhos para fazer a massagem. Além

de relaxante, também apresenta benefícios estéticos, isso porque reduz medidas, uma vez que promove uma espécie de drenagem linfática.

- **Massagem com velas quentes:** também conhecida como Candle Massage ou Melted Candle, é realizada com a aplicação de cera derretida, entre 38°C e 39°C, diretamente sobre a pele. “Além de proporcionar relaxamento, também ajuda com a redução do estresse”, afirma a massoterapeuta.
- **Massagem com pedras quentes:** terapia milenar, é uma das técnicas mais procuradas no Natürlich Spa. O calor das pedras percorre suavemente a musculatura do corpo, esquentando e causando uma deliciosa sensação de relaxamento, aliviando as tensões e os sintomas da hiperatividade.
- **Reflexologia:** bastante conhecida, é feita por meio de pequenas pressões nas zonas das mãos ou dos pés, para estimular ou desbloquear energias dos órgãos internos. Dessa forma, cada ponto tem um órgão correspondente e as zonas citadas servem como um minimapa para atuação no corpo todo.

Seja depois de um dia cansativo ou de uma semana estressante, a massagem relaxante é capaz de melhorar a qualidade de vida. E pode ser realizada tanto com as mãos, quanto com a ajuda de aparelhos massageadores com molas, rodinhas ou apalpadores. De qualquer forma, ela aparece como uma boa pedida para aliviar tensões, assim como para conquistar a calma e o equilíbrio.

10 benefícios da massagem relaxante

- Mais consciência e intimidade com o próprio corpo
- Ajuda com a revalorização da autoestima e da autoimagem
- Melhora a elasticidade dos músculos
- Ajuda com a circulação sanguínea
- Diminui o cansaço físico e mental

- Previne problemas musculares
- Libera hormônios que promovem o bem-estar
- Aumenta a circulação sanguínea
- Colabora com o sistema nervoso
- Elimina toxinas e resíduos metabólicos

Ou seja, as vantagens são muitas. Além disso, a massoterapeuta Gabriella Cordeiro recomenda a massagem relaxante para pessoas ansiosas ou que se sentem muito angustiadas. Isso porque ela tem efeito calmante, fazendo com que o corpo todo reaja positivamente às técnicas aplicadas. Portanto, mais do que energética, ela também é revigorante, sendo um ótimo investimento para seu próprio bem-estar.

Massagens relaxantes: contraindicações



ISTOCK

Assim como outros procedimentos, a massagem relaxante também não é indicada para todas as situações. Pois, dependendo das circunstâncias, os movimentos

aplicados podem agravar lesões ou pequenos traumas. Considerando isso, é preciso que o massoterapeuta tenha conhecimentos suficientes para tomar as melhores decisões de tratamento.

Dessa forma, em casos de diagnósticos duvidosos, a técnica é contraindicada. E entre as diversas situações de risco, Gabriella Cordeiro destaca: febre infecciosa, hemorragias, flebite, descalcificações graves (osteoporose), trombose, fraturas não solidificadas, câncer, feridas abertas, queimaduras recentes e doenças mentais graves.



Então, seja como procedimento estético ou como terapia alternativa, a massagem relaxante previne doenças, melhora distúrbios e possibilita alterações biológicas importantes. Entretanto, para melhores resultados, procure sempre a orientação de um profissional, assim você desfruta das melhores experiências sem ter que lidar com sequelas futuramente.

3- MASSAGEM RELAXANTE FACIAL

Massagem Facial



As atividades repetitivas do nosso dia-a-dia aliadas ao estresse acabam deixando os músculos do rosto tensos. Uma massagem facial pode ser, então, uma excelente pedida para aliviar toda essa tensão e recuperar o viço da pele.

Qual é a função da massagem facial?

São exercícios que trabalham a musculatura do rosto e ainda suavizam as marcas de expressão.

A técnica é eficiente para dissolver os pontos de tensão, melhorar o tônus muscular e ativar a circulação do rosto. Pode ser usada para potencializar um tratamento de pele ou, simplesmente, para aliviar a expressão pesada e cansada.

O rosto possui um padrão de harmonia e equilíbrio, onde todos os músculos se encaixam com precisão. Ao fazermos cirurgia estética, comprometemos esta harmonia; os músculos e a pele sentem a transformação. Com a massagem, ativamos a circulação e a pele vai se beneficiando a cada movimento. A massagem

nos pontos da cabeça irá refletir-se também na revitalização do cabelo e prevenção da queda.

Benefícios da Massagem facial

- Remove as células mortas.
- Melhora a circulação.
- Mantém a pele com um tom natural saudável e com elasticidade combatendo assim as rugas e flacidez do rosto.
- Relaxa e tira essa expressão cansada e ainda por cima rejuvenesce a pele.
- Ameniza as olheiras e bolsas sob os olhos.



Como fazer a massagem facial?

Você vai precisar de uma toalha aquecida e um hidratante facial.

1. Esfregue as mãos rapidamente, para produzir calor entre as palmas. Feche os olhos, e apalpe pausadamente toda a superfície da face com as palmas abertas para sentir o conforto do toque aquecido. De maneira leve, tranquila e profunda, inspire e expire. Sinta o ar enchendo o peito e os pulmões. Relaxe.
2. Na sequência, abra as mãos, e na testa, coloque as pontas dos dedos, um de frente para o outro, menos as dos polegares, deixando o dedo mindinho um

pouco acima das sobrancelhas. Coloque a pressão que considerar confortável, e deslize para os lados, até as têmporas. Em seguida, substitua os quatro dedos pelo polegar, e deslize nas laterais do rosto, até que se reencontrem sob o queixo. Mantenha os polegares no queixo, e com a pontas dos outros dedos, alise as bochechas. Faça no mínimo 5, e no máximo 10 vezes.

3. Posicione os indicadores cerca de 1 centímetro acima da área entre as sobrancelhas. Pressione a cabeça contra os dedos. Fique nesta posição por 30 segundos, sempre respirando de maneira profunda.
4. Nas têmporas, numa área mais profunda, logo após o término das sobrancelhas, coloque os polegares. Pressione levemente, também por 30 segundos.
5. Com a cabeça centralizada e na vertical, coloque os polegares ao lado de cada narina, com o lado da unha tocando a face. Com pressão moderada, deslize os dedos para cima, de forma longitudinal, em direção ao alto, e para as laterais das bochechas. Cada um destes movimentos deve ser lento, levando cerca de 20 segundos. Faça quantas vezes desejar.
6. Abra os dedos, deixando cada um dos indicadores no topo de cada lado da mandíbula, e com os polegares no queixo, ou no pescoço. Desça o indicador fazendo pequenos movimentos circulares, até chegar ao queixo. Lentamente, faça 5 vezes.
7. Aperte o indicador e polegar contra o contorno, no topo de cada uma das orelhas. Aperte em movimentos sucessivos, percorrendo todo o contorno. Quando chegar à extremidade final, faça o caminho de volta. Repita quantas vezes quiser. Em seguida, pegue uma toalha quente, mas com a temperatura branda o suficiente para não queimar o seu rosto, e coloque sobre a face. Deixe cerca de 1 ou 2 minutos, retire, e para concluir, aplique um pouco de hidratante facial, fazendo movimentos circulares.

4- QUICK MASSAGE

Quick Massage é um termo em inglês que significa massagem rápida. Como o próprio nome já diz, é uma massagem rápida (dura aproximadamente 15 minutos) que utiliza-se de uma cadeira especial e movimentos inspirados em técnicas orientais para proporcionar o relaxamento muscular em poucos minutos. Esse tempo já é suficiente para sentirmos os benefícios em nosso corpo.

Que o ambiente corporativo pode ser desgastante, todo mundo sabe. O que muitas pessoas ainda não sabem é que trabalhar sob pressão afeta negativamente o clima organizacional, as relações interpessoais e a integração da equipe, além de gerar muita insatisfação. Afinal, quanto mais felizes e satisfeitos estão os funcionários, mais produtivos e dispostos eles serão. Que tal uma quick massage?

Nenhum trabalhador está livre da aceleração do ritmo de vida em todo o mundo e da demanda por grande velocidade na entrega de suas tarefas. Com tantas metas, preocupações e desafios, é comum encontrar pessoas cansadas, nervosas e agitadas nas empresas. Por isso, para alcançar bons resultados, é fundamental que os gestores encontrem maneiras de aliviar as situações, e essa é uma boa pedida para isso.

Não sabe como funciona essa alternativa de relaxamento? Continue a ler e desvende o universo dessa possibilidade. Boa leitura!

Por que investir na quick massage?

Com uma economia tão instável, pode ser um desafio ainda maior sustentar a sua empresa no mercado, concorda? Tantas oscilações e obstáculos exigem a contratação de funcionários qualificados, comprometidos e eficientes — essas três características são apenas algumas que diferenciam uma boa equipe de uma ruim.

Cá entre nós, existem soluções simples, práticas e bem interessantes para ajudar você a construir um ambiente de trabalho agradável e garantir o bem-estar dos colaboradores em sua empresa. Não importa qual seja o seu nicho de trabalho: vale tudo para proporcionar o melhor aos seus funcionários!

Que tal realizar palestras e apresentações sobre como ser mais produtivo? Por que não inserir exercícios de alongamento em suas agendas? Os seus funcionários já possuem plano de saúde?

Vale a pena, também, ouvir a opinião de todos sobre o espaço físico em que trabalham, assim como propor gincanas, criar uma sala de jogos e até mesmo elaborar competições oferecendo premiação em dinheiro ou dias de folga. Viu só como pode ser fácil motivar alguém?

Todas as opções acima são válidas, mas existe uma que se destaca quando o assunto é transformar o seu empreendimento: quick massage! Implante essas rápidas sessões de massagem em seu ambiente de trabalho e reduza a preocupação com a tensão, o estresse ou com os afastamentos de seus funcionários.

O que é e como funciona a quick massage?

O termo quick massage vem do inglês e significa massagem rápida, já que sua duração é de, aproximadamente, 15 minutos por sessão. Não há necessidade de usar roupas especiais nem óleos específicos para receber essa massagem.

Basta uma cadeira adequada e um profissional qualificado para que o funcionário recupere suas energias ali mesmo, no ambiente de trabalho. O principal objetivo da quick massage é o relaxamento muscular das regiões dorsal, cervical e dos membros superiores, além de melhorar a postura, equilibrar o fluxo energético do corpo e desbloquear as tensões.

Esses resultados são atingidos imediatamente por meio de pressões com a polpa dos dedos, cotovelos e palmas das mãos. Essa técnica de relaxamento surgiu nos

anos 80, no centro de Nova York, em Manhattan, nos Estados Unidos. O criador e disseminador da técnica foi o massoterapeuta David Palmer.

Na época em que a quick massage surgiu, David trabalhava para a famosa empresa Apple e vivenciava um alto índice de funcionários afastados no trabalho por motivos médicos — principalmente por LER (Lesão por Esforço Repetitivo) e DORT (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho).

Na busca de soluções para o problema, David Palmer teve a ideia de criar uma massagem mais rápida e que pudesse ser feita na posição sentada. Ele se baseou nas técnicas de massagem oriental, como o Shiatsu e o Anmá e, assim, desenvolveu uma cadeira especial para a prática.

Com ela, é possível proporcionar conforto ao colaborador e viabilizar o trabalho do massoterapeuta no ambiente corporativo. Além de confortável, a cadeira ocupa um pequeno espaço e é facilmente transportada, o que traduz a praticidade de sua implementação.

Para receber a massagem, o colaborador não precisa se despir e o massoterapeuta trabalha as áreas do corpo mais acometidas pelas atividades laborais, como a região cervical, os ombros, os braços e os antebraços, as mãos e do dorso até a área lombar.

Em quais casos a quick massage é indicada?

Essa etapa é muito útil para lidar com problemas como estresse, ansiedade, depressão, lesões por esforços repetitivos (LER) e até hipertensão arterial. Esses quadros, normalmente, são condições agravadas pela má postura contínua.

Além dessas indicações, há outros casos que influenciam a produtividade e que podem ser resolvidos com a quick massage. Entre eles, estão:

Dores de cabeça

As tensões musculares, principalmente na área cervical, contribuem para gerar dores de cabeça e até quadros de enxaqueca. Quando o trabalhador encontra-se com essa condição, ele tem maior dificuldade de produzir e, assim, a quick massage ajuda a contornar o problema.

Mau humor

O aspecto psicológico também é influenciado pelo ambiente de trabalho e um colaborador pode sofrer com o mau humor devido aos incômodos. Além de diminuir a produtividade, afeta o relacionamento interpessoal e aumenta o número de conflitos, situação que reduz a eficiência do time.

Dificuldade de concentração

Quando alguém está com dor ou se sente muito tenso, é difícil ter foco e atenção plena. No caso das equipes, basta um funcionário não conseguir se concentrar direito para que os projetos possam ser afetados. Com a quick massage é possível equilibrar o organismo e melhorar a capacidade de foco dos colaboradores.

Indisposição

Sentir-se mal no ambiente de trabalho não é incomum quando a preocupação com a saúde ocupacional não é intensa. Isso pode gerar afastamentos, saídas antecipadas ou perda de produtividade. Já com a massagem rápida, as pessoas se sentem renovadas e mais bem dispostas para realizar as atividades.

Quais são os benefícios da quick massage?

Apesar de ser um procedimento breve, ele é muito eficaz, relaxante, e oferece inúmeros benefícios para a empresa e o funcionário. Em primeiro lugar, podemos

citar o combate ao estresse laboral, já que a técnica ajuda a relaxar profundamente o corpo e a mente, pois reduz a tensão muscular e o excesso de agitação mental.

Assim, o colaborador se revigora, se reequilibra, adquire mais disposição e a sensação de fadiga é minimizada. Outro grande benefício alcançado é a diminuição da incidência de doenças ocupacionais, como LER/DORT.

A técnica ajuda no aspecto fisiológico, aumentando a circulação sanguínea e fazendo com que os músculos fiquem prontos para responder às exigências dos exercícios sem que ocorra qualquer lesão.

Confira, a seguir, as principais vantagens que as rápidas sessões de quick massage oferecem.

Benefícios para a empresa

O empreendimento é um dos maiores beneficiados pela abordagem, que atua em várias frentes para a otimização operacional e do espaço, em geral. Essa técnica traz como pontos positivos:

Reduz os gastos com assistência médica

Prevenir é sempre mais barato que remediar. Como a quick massage promove relaxamento, ela evita o acúmulo de tensões. Como resultado, a empresa precisa gastar menos com assistência médica por questões relacionadas à má postura dos colaboradores.

Diminui o número de faltas e afastamentos por problemas de saúde

Por ajudar a melhorar a qualidade de vida e o funcionamento do organismo do funcionário, a técnica é uma forma de diminuir a taxa de absenteísmo, em geral. Tanto as faltas quanto os afastamentos e licenças médica são reduzidos, de modo a melhorar a integração da equipe.

Representa uma melhoria no ambiente de trabalho

O cuidado com a saúde e com o bem-estar, por si só, já é determinante para ter um bom clima no local de trabalho. Com a quick massage isso é especialmente intenso, já que as pessoas ficam mais relaxadas e capazes de desempenhar as suas funções conforme o esperado.

Aumenta a produtividade do empregado

Livre de dores causadas por problema na coluna ou de postura, o trabalhador se concentra melhor e passa um tempo maior em sua função. Eventualmente, essa técnica ajuda a aumentar a produtividade de todo o time.

Tem baixo custo

Contratar serviços de quick massage é muito mais barato que custear licenças, afastamentos e contratações temporárias. Além disso, o ganho de produtividade também aumenta o custo-benefício e torna essa opção muito em conta.

É flexível e rápida

Como visto, esse tipo de procedimento não exige um lugar especial nem preparações específicas. O local de realização, que é a cadeira planejada para a etapa, pode ser movido de acordo com as necessidades e, como o nome supõe, a técnica não ocupa muito tempo do trabalhador.

Reduz o índice de acidentes de trabalho

Quanto mais os colaboradores estão dispersos ou sem concentração, maiores são os riscos de acidente. Por causa da massagem, há maior atenção e foco, o que contribui para aumentar a segurança.

Reconecta o funcionário

A pequena pausa na rotina oferecida faz com que o indivíduo se reconecte consigo, com os outros, com seu meio. Isso gera relações intensamente produtivas e um ambiente agradável.

Estimula a criatividade do funcionário

A melhora na circulação sanguínea e a eliminação de dores e incômodos fazem com que a pessoa se sinta melhor e pronta para criar. Com isso, é uma forma de estimular a criatividade, gerar novas soluções e trazer maior capacidade de resolução.

Incentiva o poder de decisão, a comunicação e a atitude dos trabalhadores

Diante da sensação de bem-estar, os colaboradores se sentirão mais aptos a se comunicar e a decidir corretamente. Isso favorece a integração de times e amplia a proatividade do funcionário.

Resgata a energia perdida durante o expediente

A rotina de trabalho pode ser estressante e desgastante. Com a quick massage, há uma reposição dessas energias, de modo que surge um novo ânimo para que o trabalhador se sinta melhor.

Benefícios para os funcionários

Além de a empresa ser uma grande favorecida, os colaboradores recebem impactos positivos diretos na saúde e na forma de trabalhar. A seguir, veja quais são os pontos de maior destaque:

Reduz as dores musculares e tensões

A má postura é uma das maiores causadoras de incômodos corporais. Com a massagem rápida, é possível eliminar tensões e “nós” musculares, além de reforçar certas áreas. Com a atuação constante, a postura é corrigida e as dores se tornam menos frequentes. Eventualmente, isso também significa a redução nas queixas.

Melhora a concentração e o entendimento

A capacidade cognitiva está ligada ao funcionamento do restante do organismo. Graças à quick massage, é possível eliminar dores e tensões e ampliar as atividades do cérebro. Com isso, os colaboradores ficam mais concentrados e conseguem processar melhor as informações.

Alivia o cansaço mental e físico

Quem fica muito tempo em pé, sentado ou carregando peso sabe que o trabalho pode causar cansaço. Com a técnica, é possível relaxar física e mentalmente, o que alivia a sensação de exaustão.

Melhora a disposição, a motivação e o humor

Quanto mais cansados corpo e mente estão, mais difícil é se sentir feliz e bem-disposto. Eventualmente, isso leva à desmotivação com o trabalho. Portanto, a prática adequada da massagem ajuda a garantir melhores efeitos psicológicos e de relacionamento.

Produz sensação de tranquilidade, relaxamento e paz

Mesmo que dure menos de 15 minutos, a massagem é capaz de desligar o colaborador do ambiente atual e gerar um forte sentimento de paz e tranquilidade. Com isso, o trabalhador se beneficia do grande relaxamento causado.

Reduz o estresse, a irritação e a ansiedade

Muitas vezes, sentir-se mal fisicamente afeta o estado de espírito. Dores e tensões musculares geram irritação e estresse e fortalecem a ansiedade. Com a quick massage, tudo isso é reduzido ou eliminado, o que contribui para a melhor qualidade de vida.

Diminui o risco de lesões musculares

Quando os músculos estão sob grande tensão, as fibras musculares podem se romper ou serem torcidas. Isso gera lesões que, dependendo do caso, são graves e exigem um longo período de recuperação. Com o apoio da quick massage de forma contínua, essas tensões são progressivamente eliminadas e os músculos ficam mais protegidos.

Controla a circulação sanguínea

O funcionamento dos músculos está diretamente ligado à circulação. Quando ela é adequada, há melhor nutrição e eliminação de toxinas dessas áreas. Graças à massagem rápida, a circulação é ativada, controlada e otimizada. Isso gera uma atuação diferenciada do organismo e melhora o desempenho dos vários sistemas.

Um estudo realizado em uma empresa do setor elétrico durante 8 semanas de aplicação da quick massage comprovou esses benefícios. Os resultados foram surpreendentes:

- 40% dos participantes sentiram diminuição do estresse;
- 50% deles relataram uma diminuição das dores musculares;
- 75% dos colaboradores sentiram um maior relaxamento;
- 70% obteve aumento da produtividade.

Qual a relação da quick massage com o aumento da produtividade?

De forma geral, uma simples massagem pode modificar o comportamento de uma pessoa, pois age diretamente nos campos físicos e psicológicos. No entanto, quando realizada no ambiente de trabalho, ela afeta também a produtividade dos funcionários.

Afinal, quem não trabalha melhor sem dores e tensões? As sessões de quick massage são um tiro certo para fortalecer a saúde dos trabalhadores e não deixar que a fragilidade impacte negativamente na produtividade. Maravilhoso, não?

Estima-se que 60% dos afastamentos de trabalhadores aconteça em decorrência de LER e é confirmado que ela responde por cerca de 75% de comunicados de acidentes de trabalho (ANDRADE, 1999).

As lesões por esforços repetitivos dos punhos, mãos e braços aumentaram cerca de 80% desde 1990, de acordo com o US Bureau of Labor Statistics e, atualmente, constituem a categoria mais ampla de lesões no trabalho. Thais Helena Delboni, estudiosa do estresse no trabalho, explica que:

“Essas lesões podem causar muita dor e incapacidade permanente. Afinal, durante o trabalho, certos grupos musculares são solicitados para execução de movimentos, enquanto outros permanecem completamente sem função, relaxados. As articulações vão sofrendo uma diminuição em sua mobilidade, refletindo em pouca flexibilidade do corpo”.

Portanto, a quick massage proporciona às empresas colaboradores mais dispostos e livres de tensões emocionais e físicas, o que impacta diretamente na rotina. Isso aumenta bastante a produtividade, uma vez que, quando se sentem melhor, os colaboradores passam a render mais, pois esquecem os problemas e focam apenas na realização de suas obrigações.

Podemos destacar, ainda, outros benefícios como:

- melhora do clima organizacional com a promoção de momentos de relaxamento;

- menos gastos com doenças e afastamentos, por meio da prevenção de doenças ocupacionais;
- maior comprometimento dos colaboradores, que passam a se sentir cuidados pela empresa.

Ainda possui dúvidas? Fique atento aos últimos esclarecimentos

É comum que as pessoas tenham dúvidas sobre o desconhecido. Pensando nisso, separamos os sete principais questionamentos sobre a quick massage e esclarecemos todos agora. Confira:

1. Existe restrição ou qualquer funcionário pode receber a quick massage?

A resposta é simples: todos podem e devem receber a quick massage. Homens, mulheres, jovens ou idosos — não há contraindicação. Só é preciso certificar-se de que o massoterapeuta seja especializado e preparado para atender todas as pessoas.

2. Quantas vezes por semana é indicada?

A frequência varia de acordo com a pessoa e o estilo de vida dela, podendo ser realizada uma vez a cada sete dias, duas vezes por semana ou até todos os dias. O importante é saber que os benefícios são sentidos já na primeira sessão.

3. Gestantes podem receber a massagem?

Se a gestação estiver com mais de três meses, tranquila e livre de riscos, sim. No entanto, vale ressaltar que sempre é recomendável obter aprovação médica — o crescimento da barriga pode dificultar a aplicação e, por causa disso, é bom evitar a massagem sem autorização.

4. A cadeira específica é necessária ou pode ser outra?

A cadeira específica para a quick massage é indispensável para o sucesso da sessão, pois foi desenvolvida com um desenho especial para moldar o corpo da pessoa, de modo que, mesmo sentado, seja possível relaxar todo o torso e atingir os resultados esperados.

5. Por que não é preciso roupas especiais?

Uma das principais vantagens da quick massage é que ela pode ser realizada em qualquer ambiente, seja área interna ou externa, com ou sem pessoas ao redor. Isso só é possível porque não se utiliza óleos ou cremes especiais. A massagem é feita sobre a roupa da pessoa, evitando fricções diretas na pele.

6. Conversar durante a quick massage é permitido?

O ideal é evitar a falação, pois a intenção é deixar o funcionário relaxado e curtir ao máximo os momentos de distração dos afazeres.

7. Qual é a diferença da massagem em uma maca?

Devido ao design da cadeira, não é possível atingir todo o corpo da pessoa como na maca. As regiões de maior foco na quick massage são: pescoço, ombro, cabeça, braços, mãos e costas — em algumas situações, a coxa e a panturrilha também.

A quick massage é uma técnica simples, prática, rápida e muito eficaz. Ela permite às empresas proporcionar aos seus colaboradores um momento de relaxamento e de cuidado com a saúde.

Dessa forma, é possível reduzir o nível de estresse, alcançar uma maior disposição para o trabalho, diminuir as dores e tensões musculares e, assim, conseguir o tão almejado aumento de produtividade.

Além disso, investir no bem-estar dos colaboradores é, hoje, uma estratégia importante para superar os tempos de crise e tornar a empresa sustentável e os

negócios lucrativos. Afinal, são as pessoas que farão a diferença para o alcance de metas e objetivos do seu negócio.

Então, que tal investir na sua equipe e implantar a quick massage na sua empresa agora mesmo? Uma sugestão pode ser realizar workshops e, neles, permitir que os seus funcionários realizem a quick massage.

Também é possível criar competições saudáveis entre os trabalhadores e, então, premiar o vencedor com uma sessão mais longa da massagem, apresentá-la no lugar do cafezinho dos eventos corporativos e até mesmo organizar dias comemorativos para oferecer os serviços.

Os programas de quick massage da BeeCorp são desenvolvidos de acordo com as necessidades de cada empresa, tanto em relação à periodicidade das intervenções, quanto aos procedimentos a serem realizados, que são definidos de acordo com o tipo de atividade laboral.

Não esqueça de que a sua função é investir na qualidade de vida dos seus funcionários — somente assim será possível aumentar o rendimento e melhorar os resultados de sua empresa. Afinal, para se destacar é preciso se arriscar!

1- HISTÓRIA

Veja em detalhes como surgiu a Quick Massage e entenda melhor a trajetória desta técnica de massagem. A história da Quick Massage é extremamente interessante, pois esta é uma técnica relativamente nova se comparada a outras técnicas milenares de massagem e mesmo com pouco tempo de existência, cerca de um pouco mais de 30 anos, acabou se tornando se não a maior, uma das mais conhecidas técnicas de massagem pelos brasileiros

A Quick Massage, ou massagem rápida na sua mais fiel tradução, é muito praticada em locais de grande circulação como shoppings, aeroportos, feiras e eventos, treinamentos corporativos, eventos de comemoração, eventos de recursos humanos, entre outros, e muito procurada por aqueles que não possuem tempo disponível para receber uma massagem corporal com duração de 1 hora em média.

Como o atendimento da Quick Massage é de aproximadamente 15 minutos e não necessita de grandes espaços para sua realização e nem que as pessoas retirem as roupas durante o atendimento, esta técnica se tornou a queridinha das empresas que querem promover a qualidade de vida no trabalho e valorizar seus funcionários devido a seus diversos efeitos fisiológicos positivos. Neste artigo, iremos abordar melhor a origem da Quick Massage e por que, justamente, esta técnica é a mais indicada para as empresas. De quais técnicas de massagem a Quick Massage é derivada? Como já citado anteriormente, a Quick Massage é uma técnica nova, pois os primeiros relatos que temos conhecimento são datados dos anos 80. Se comparado com outras técnicas bem mais antigas, a massagem realizada na cadeira pode ser considerada muito jovem, mas com excelentes resultados em curto prazo. A Quick Massage é derivada de 2 técnicas milenares, são elas: o Shiatsu e o Anmá. Shiatsu: a palavra de origem japonesa Shiatsu, significa pressão com os dedos, pois Shi quer dizer dedos e Atsu quer dizer pressão. Esta técnica tem origem milenar e segue os princípios da Medicina Tradicional Chinesa e encara o indivíduo como um todo, ou seja, não atua somente nas dores e reclamações do cliente. O Shiatsu é muito conhecido por utilizar pressão com os polegares nos pontos meridianos (canais energéticos do corpo), os mesmos utilizados na Acupuntura,

porém, com agulhas ao invés das mãos. Anmá: Esta técnica teve princípio há mais de 3000 anos na China Antiga e também segue a Medicina Tradicional Chinesa, porém, foi mais divulgada pelos japoneses. Curiosamente, a palavra Anmá é japonesa, onde An significa apertar e Ma quer dizer esfregar ou amassar. Uma das principais características do Anmá são as manobras utilizadas por seus terapeutas. Manobras de amassamento, pressão, deslizamento e percussão são realizadas com os dedos, antebraços e mãos com o auxílio para a realização da massagem. Nascimento da Quick Massage A trajetória da Quick Massage teve princípio a partir de uma inovação de um terapeuta americano chamado David Palmer que uniu as técnicas de Shiatsu e Anmá e desenvolveu uma sequência de atendimentos rápidos e efetivos, com duração de 15 minutos.

A técnica de massagem na cadeira ficou muito conhecida no ano de 1984 quando David Palmer utilizou sua criação para atender os funcionários da Apple Computer, hoje uma gigante multinacional e referência em tecnologia e inovação. Em 84, a Apple estava com diversos casos de afastamentos de funcionários em consequência de lesões causados pela pressão e carga exagerada de trabalho, com relatos de funcionários trabalhando até 90 horas por semana devido à produção do Macintosh, que hoje é considerado o computador pessoal que revolucionou o mercado da informática. No contrato, foi estipulado que seriam atendido cerca de 400 funcionários com a frequência de 1 vez por semana. Logo após a experiência muito bem sucedida devido aos excelentes resultados como melhora da produtividade e menor número de afastamento devido a lesões causadas por esforços repetitivos, a Quick Massage começou a ser procurada por outras empresas que estavam à procura de proporcionar um brinde aos seus funcionários e ao mesmo tempo obtivesse retorno para a própria empresa. A cadeira de Quick Massage Em 1986, para dar seguimento em seu projeto, David Palmer precisava de uma cadeira portátil que oferecesse conforto a quem estivesse sentado, que suportasse o peso dos clientes e ao mesmo tempo, permitisse que o terapeuta tivesse fácil acesso as costas do cliente para a realização da massagem. Desta parceria, surgiu a primeira cadeira de Quick Massage, feita sob encomenda, de madeira e que pesava cerca de 12kg. Alguns anos depois, já em 1989, um aluno de Palmer, Scott Breyer, idealizou uma cadeira mais leve e com melhor anatomia. Esta

nova cadeira foi desenvolvida por John Fanuzzi e dada o nome de cadeira Quicklite. A empresa responsável pela introdução no mercado foi a Golden Ratio Woodworks. Da esquerda para direita:

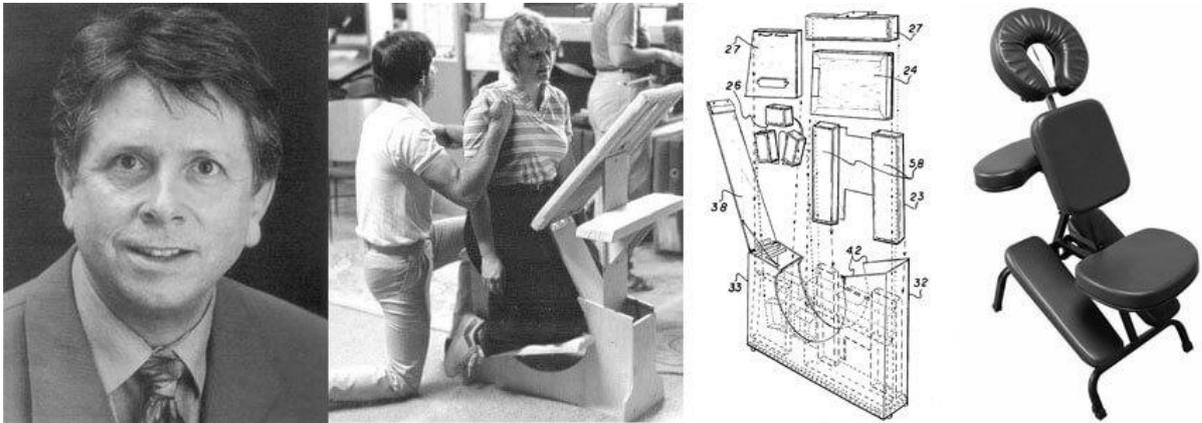


Foto de David Palmer, David Palmer em atendimento, Protótipo do projeto da cadeira, Cadeira de Quick Massage nos dias atuais. O nascimento de uma técnica de sucesso Após estes acontecimentos, a Quick Massage tomou uma proporção muito grande devido a seus benefícios e facilidade de implantação nas empresas e em qualquer ambiente. Nos dias de hoje, há diversos profissionais que dão segmento na aplicação desta técnica e a Quick Massage já se tornou uma das atividades mais buscadas por empresas que querem proporcionar uma cortesia para seus colaboradores. Na própria rotina da Conceito Zen, já realizamos atendimentos em SIPAT's, em feiras comerciais, em treinamentos corporativos, em semana da saúde, dia internacional da mulher, dias comemorativos, entre outros. Veja na prática como funciona a Quick Massage passo a passo para que você entenda todo o processo da técnica nas empresas. Cada vez mais percebemos que as empresas brasileiras já conhecem o poder que esta técnica rápida tem: Promover bem estar, combater estresse, melhorar a produtividade, promover um momento de pausa e relaxamento, momento para reequilibrar as tensões devido à rotina, entre outros. Se sua empresa não conta com uma atividade assim, recomendamos indicar este artigo para o responsável da área de benefícios de sua empresa.

2- CONCEITOS BÁSICOS DE ANATOMIA

A anatomia analisa como as estruturas do corpo podem ser afetadas pela genética (alterações cromossômicas que passam aos descendentes), pelo ambiente (doenças) e pelo tempo (modificações da infância à velhice).

Além disso investiga os mecanismos evolutivos que provocam modificações e alteram suas funções. Está relacionada com a Biologia, a Medicina, a Fisioterapia, a Enfermagem e outras áreas biomédicas.

Termos Técnicos de Anatomia

Na anatomia há muitos nomes que podem assustar qualquer iniciante, mas são fundamentais para a melhor compreensão do assunto. Além dos nomes dos órgãos e estruturas, há termos e convenções que são essenciais, são eles: divisão do corpo e posição anatômica, planos, eixos e movimentos anatômicos.

Divisão do Corpo

Como em outras áreas biológicas, **na anatomia o estudo é feito por partes**, que pode ser ao **nível macroscópico ou microscópico**. Há especialistas para cada área, por exemplo: miologista (músculos), osteologista (ossos), entre outros.

Por isso que os médicos se tornam especialistas em uma área do corpo que ele estudou melhor, como o pneumologista, que trata dos pulmões.

O corpo humano é dividido em grandes grupos: **cabeça, pescoço, tronco e membros**. Cada um desses é subdividido em partes específicas.

Por exemplo, na cabeça estão o crânio (onde se localiza o encéfalo e medula) e a face (olhos, nariz, boca, orelhas).

O que é Posição Anatômica?

A posição anatômica é adotada cientificamente para o estudo do corpo humano. Nessa posição a pessoa encontra-se de pé, com o rosto virado para a frente e olhar direcionado para o horizonte. Os braços estendidos ao longo do corpo, com as

palmas das mãos viradas para frente. As pernas ficam juntas e os pés voltados para frente.

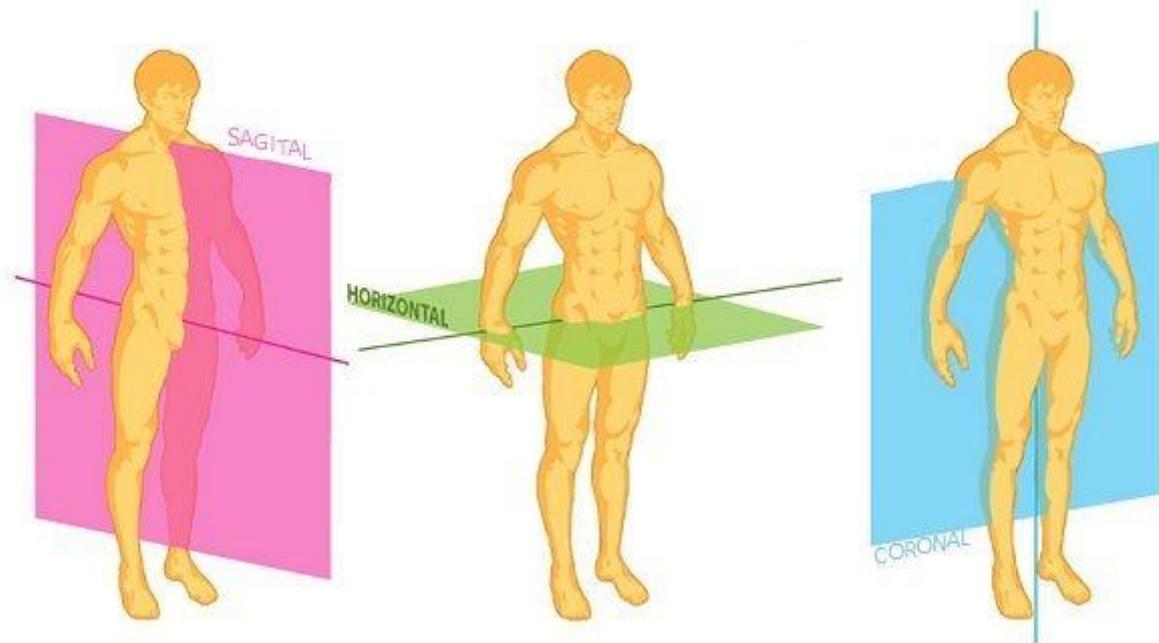


posição anatômica

Representação de mulher em

Planos Anatômicos

Para facilitar a correta localização espacial das partes do corpo são definidos os planos anatômicos. Cada plano representa um corte do corpo, dividindo-o em partes. Importante destacar que podem ser feitos vários cortes num plano, paralelos uns aos outros.



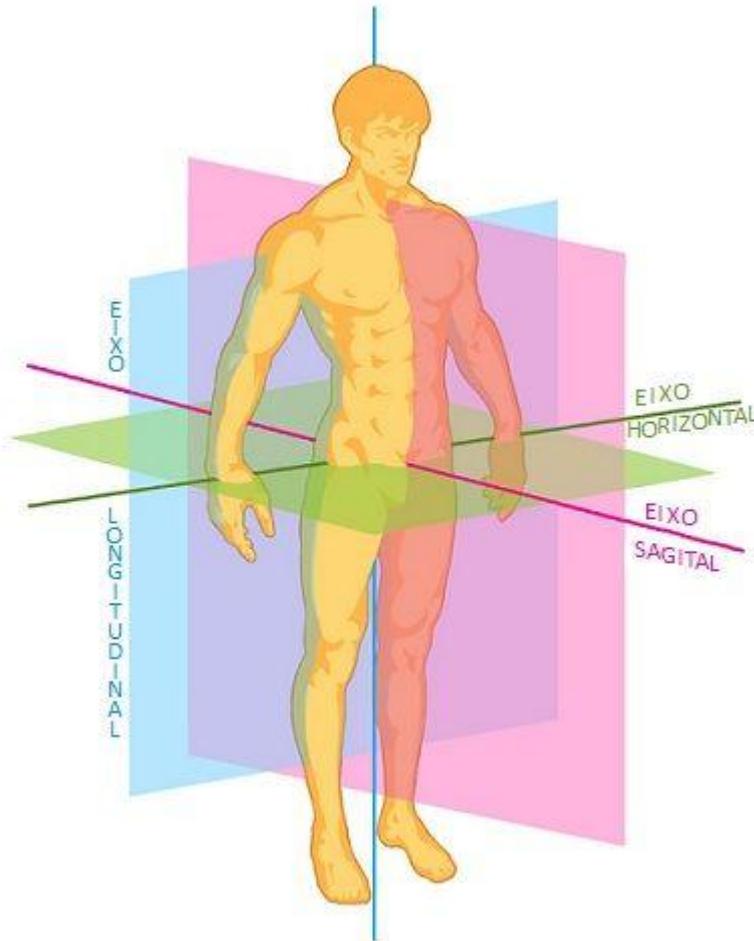
Planos Anatômicos

- **Plano Frontal ou Coronal:** corta o corpo verticalmente de um lado a outro, passando pela sutura coronal do crânio, ou seja, próximo às orelhas. Todas as estruturas localizadas à frente são chamadas **anteriores** e atrás são **posteriores**;
- **Plano Sagital:** corta o corpo verticalmente em duas metades, direita e esquerda, passando pela sutura sagital do crânio, ou seja, pela testa. Se o corte for feito bem no meio do corpo, é chamado **plano mediano**. Todas as estruturas localizadas próximo do plano mediano são chamadas **mediais** e as que estão mais afastadas são **laterais**;
- **Plano Transversal ou Horizontal:** corta o corpo horizontalmente, quer dizer, na transversal. Todas as estruturas acima do plano são chamadas **superiores** e abaixo, **inferiores**.

Eixos e Movimentos Anatômicos

Os eixos são **linhas imaginárias que "perfuram" os planos perpendicularmente**. Os movimentos anatômicos são relacionados aos eixos, ou seja, **as articulações se**

movimentam pelo ponto de ligação representado pelos eixos. Os principais são listados abaixo :



Eixos Anatômicos

- **Eixo Ântero-posterior ou Sagital:** passa pelo plano frontal indo da frente para trás;
 - **Abdução:** movimento no eixo ântero-posterior, como as articulações dos ombros e quadris, afastando do plano mediano do corpo. Exemplos: levantar o braço, se curvar à frente;
 - **Adução:** movimento que aproxima do plano mediano do corpo. Exemplos: abaixar o braço, voltar o tronco à posição ereta;
- **Eixo Lâtero-lateral ou Horizontal:** passa pelo plano sagital indo de um lado a outro;
 - **Extensão:** movimento no eixo horizontal, que provoca o aumento do ângulo entre duas estruturas ósseas, afastando-as. Exemplo: esticar o braço à frente;

- **Flexão:** Produz a diminuição do ângulo entre duas estrutura ósseas, aproximando-as. Exemplo: dobrar o braço, trazendo a mão para perto do ombro;
- **Eixo Longitudinal:** passa pelo plano transversal indo de cima para baixo, ou vice-versa;
- **Rotação Medial ou Interna:** movimento no eixo longitudinal que gira o membro de fora para dentro (direção do plano mediano).
- **Rotação Lateral ou Externa:** movimento que gira o membro de dentro para fora (direção do plano lateral).

3- VANTAGENS DA QUICK MASSAGE



Algumas empresas tem investido em massagens para seus colaboradores, para trazer mais saúde para a empresa e para todos que trabalham, pois as responsabilidades do cotidiano são tantas, que é absolutamente normal gerar stress e tensão para o colaborador.



A massagem é uma troca de energias em que através de técnicas de deslizamento, fricção e amassamento, se trabalha o sistema circulatório, linfático, nervoso e energético causando a descontração do corpo e da mente, combatendo a fadiga física e mental.

Seus benefícios podem ser observados ainda durante a massagem, mas quando a pessoa cria o hábito de receber uma massagem pelo menos 1 vez por semana, é possível evidenciar todos os benefícios que este tipo de tratamento traz para a saúde.

A Quick Massage é a preferida das organizações, pois como o próprio nome já diz “Massagem Rápida”, com duração de 15 minutos aproximadamente, é uma grande vantagem para quem tem pouco tempo.

Quais os principais benefícios desta técnica de massagem?

Para o segmento empresarial, podemos destacar como principais benefícios da Quick Massage:

- Combate ao estresse
- Alívio imediato de dores musculares
- Ativa a circulação sanguínea
- Reduz a sensação de ansiedade e irritação
- Promove o sentimento de bem estar

- Melhora a disposição para voltar à rotina

Estas são apenas algumas vantagens que a Quick Massage pode proporcionar para o funcionário após a sessão de massagem. Esta técnica serve como uma pausa para que o colaborador por 15 minutos tenha uma experiência relaxante, pois é um dos únicos momentos do dia em que ele irá ter realmente uma pausa, se desligar dos compromissos, ouvir uma música relaxante, respirar de forma adequada, conseguir diminuir a sensação de ansiedade e desgaste e poder resgatar a motivação para voltar às suas tarefas diárias.

Quais os benefícios para a empresa que contrata este serviço

Para as empresas que pretendem investir na saúde dos funcionários através de sessões de massagem, podemos destacar as seguintes vantagens da Quick Massage.

- Melhora a imagem da empresa junto ao funcionário
- Baixo custo de investimento para sua implantação
- Não é necessário reservar grandes espaços no interior da empresa
- Não é necessário que o funcionário tire a roupa
- Não exige que o funcionário fique muito tempo fora do local de trabalho
- Tempo de pausa para que o funcionário recupere a energia para voltar à rotina
- Aumento da produtividade Colabora com a redução de afastamentos por dores musculares
- A Quick Massage é sempre feita em uma cadeira que foi desenvolvida especialmente para que a pessoa fique em uma posição ergonômica e relaxada durante os 15 minutos de atendimento.

Neste tempo, a pessoa recebe a massagem na cabeça, no pescoço, nas costas, nos braços e nas mãos. O massoterapeuta e/ou fisioterapeuta, profissionais que realizam os atendimentos de massagem, levam todos os equipamentos necessários para a realização da massagem.

Há algum estudo sobre a eficiência da Quick Massage? Antes de qualquer investimento feito por uma empresa, sabemos muito bem que é necessário que haja um estudo comprovando que a aplicação tenha um retorno positivo para a empresa em curto, médio ou longo prazo. Um estudo muito interessante sobre a eficiência da Quick Massage foi realizado pelas fisioterapeutas Talita de Oliveira e Edivanice Alves e que são bem esclarecedoras para as empresas que pretendem investir na massagem aos seus funcionários. Neste estudo realizado pelas 2 fisioterapeutas, 20 colaboradores de uma empresa com idade entre 20 e 50 anos receberam uma sessão de 15 minutos de Quick Massage 1 vez por semana durante o período de 2 meses consecutivos.

Após este período, chegou-se ao seguinte resultado das pessoas avaliadas: 50% relataram diminuição das dores musculares 40% relataram diminuição de níveis de estresse 75% relataram que estavam mais relaxadas 20% relataram sensação maior de disposição 30% relataram diminuição da tensão muscular 70% relataram que aumentaram sua produtividade.

A conclusão deste estudo sobre a Quick Massage foi que esta técnica se mostrou muito eficaz, pois seus efeitos foram reconhecidos pelos participantes que foram avaliados. Outro fator que cabe destacarmos foi que, ficou evidente durante a aplicação da técnica, a diminuição de fatores que poderiam levar ao surgimento de doenças relacionadas a LER/DORT, uma das principais causas de afastamentos pelo INSS.

4- COMPONENTES DA MASSAGEM

PREPARAÇÃO DA MASSAGEM

Massagem é a aplicação de manipulação sistemática aos tecidos moles do corpo com propósitos terapêuticos. Embora vários dispositivos de assistência e equipamentos elétricos estejam disponíveis para realização da massagem. O uso das mãos é considerado o método mais eficiente de aplicação, pois a palpação pode ser usada para avaliação como para tratamento.

PREPARAÇÃO DA MASSAGEM

Meio ambiente

A massagem deve ser aplicada em local quieto, aquecido, livre de estímulos que possam distrair. Também o som rítmico em volume baixo tende a reduzir a contração muscular indesejável

Posição

O indivíduo precisa estar confortável e relaxado, com a parte a ser tratada bem apoiada. Se o tratamento visa reduzir edema, o membro precisa estar elevado sobre o nível do coração para permitir que a força da gravidade ajude na drenagem do fluido excessivo. A menos que haja outra indicação, o indivíduo deve ficar em posição deitada para promover o relaxamento; podem ser usadas almofadas e travesseiros, se necessário. O terapeuta assume posição de pé e que permita ter fácil acesso a área de tratamento sem movimentos indevidos e interrupção do tratamento. A altura da cama deve permitir boa mecânica corporal para o terapeuta.

Vestimenta

Somente a parte a ser tratada deve ficar exposta, e o resto do corpo do indivíduo

deve ficar coberto para manter-se aquecido e evitar que ele se sinta envergonhado. Deve-se evitar roupas apertadas, particularmente próximas a área de tratamento.

Auxílios

É necessário o uso de óleo mineral, glicerina, óleo de coco, manteiga de coco, cremes ou outros tipos de cosméticos, assim como polvilho, para que as mãos deslizem com facilidade e seja evitado abrasões na pele e pêlo. Se o objetivo for afrouxar cicatrizes ou pele, fáschia, ou tecido subcutâneo, ou prevenir rachaduras e adesões no tecido musculoesquelético, nenhum auxílio deve ser colocado nas mãos ou corpo para que os dedos do terapeuta e a pele do indivíduo se movam juntos sobre as estruturas que estão sob eles.

Componentes da Massagem

Ritmo e Frequência:

O ritmo dos movimentos da massagem devem ser regulares. A frequência pode variar, mas, em termos gerais, a massagem feita para conseguir relaxamento ou reduzir edema deve ser lenta e pode combinar com o ritmo respiratório do paciente. A frequência pode ser mais rápida quando se aplica massagem por fricção para alongar ou soltar adesões em estruturas superficiais e profundas.

Pressão:

A quantidade de pressão aplicada é crítica para a obtenção dos resultados desejados em qualquer técnica. É obtido um efeito sedativo ou relaxante com pressão leve para média. A quantidade de pressão pode variar durante o tratamento da rigidez muscular, começando com leve, depois aprofundando sobre áreas dolorosas e terminando novamente leve. Para conseguir efeitos mecânicos sobre as adesões, a pressão precisa ser suficientemente forte para estabilizar bem como para distorcer as estruturas apropriadas.

Direção:

A direção mais comumente empregada de movimento, segundo a cinesiologia, é a centrípeta (em direção do coração) e paralela às fibras musculares quando o objetivo é relaxamento ou redução de edema. Quando tratamos áreas fibróticas, o movimento deve aplicar forças de tração nas estruturas envolvidas. A pressão deve assim ser aplicada na direção da restrição. Para detecção de nódulos fibróticos e prevenção e tratamento de adesões nos tecidos moles, é necessário fazer fricção profunda perpendicular à direção das fibras afetada especificamente aplicada no local da patologia.

Duração e frequência:

A duração de qualquer técnica de massagem depende do tamanho da área tratada, da patologia envolvida e da tolerância do paciente. A frequência de aplicação é a menos compreendida e mais controvertida de todos os componentes. Existe uma ampla variação da frequência adequada relatada na literatura. Em geral, se são obtidos resultados terapêuticos apropriados, a diminuição da frequência durante o curso do tratamento pode ser apropriada.

EFEITOS DA MASSAGEM

Os efeitos da massagem podem ser melhor entendidos se temos em mente que existem componentes tanto fisiológicos quanto psicológicos envolvidos. Além disso, em sua natureza os efeitos fisiológicos podem ser tanto mecânicos como reflexos. Embora sejam discutidos separadamente, todos os efeitos interligam-se profundamente.

Fisiológicos:

Mecânicos: A aplicação de pressões externas num membro edemaciado na direção correta irá ajudar no retorno venoso, enquanto que a massagem em geral só terá

efeito substancial na melhora do fluxo sanguíneo num membro normal se a massagem for vigorosa e de longa duração. Pode ocorrer segundo Wakim e col., um aumento moderado, consistente e definitivo na circulação após massagem com frotamento profundo e amassamento nos membros de indivíduos que têm paralisia flácida, embora neste estudo não ter sido observado alterações no fluxo sanguíneo de membros contralaterais.

Os aumentos do fluxo sanguíneo são facilmente observáveis, pela hiperemia da pele após a massagem. Esta resposta pode ser devido à estimulação de mastócitos, que produzem uma substância semelhante a histamina que provoca a vasodilatação das arteríolas superficiais. Outro fator que contribui pode ser a estimulação mecânica de terminações sensoriais, que provoca uma resposta reflexa mediada pela medula espinhal. Contudo, o sistema linfático é passivo e só depende de forças externas tais como a ação muscular, para criar um fluxo de linfa. Bauer e Col, demonstraram que proteínas injetadas nas articulações de cachorros eram removidas pelo sistema linfático e que a massagem e exercícios passivos aceleravam esse processo. É bem aceito que no tratamento de linfedema é efetiva a compressão, aplicada manualmente ou or meio de dispositivos pneumáticos, combinados com elevação da parte a ser tratada.

A massagem por fricção foi empregada com sucesso em cicatrização e reparação do sistema músculo-esquelético . A abordagem especificamente limitada da massagem com fricção leve transversa nas fibras foi geralmente usada para prevenir adesões no estágio agudo da lesão. Também a fricção profunda pra quebrar elos de material fibroso nos estágios subagudo e crônico das lesões músculo-esqueléticas foi empregada com efetividade clínica.

Apesar de muitos rumores, não existem evidências de que a massagem tenha qualquer efeito sobre a obesidade, massa muscular, força muscular ou atrofia de músculos desnervados.

Os movimentos de percussão na massagem como os usados na fisioterapia respiratória aplicam forças mecânicas suficientes para que o tórax afrouxe e mobilize

secreções nos pulmões. E se combinado com forças da gravidade podem prevenir complicações respiratórias após cirurgia e tratamentos pulmonares que já estejam ocorrendo.

Reflexos: Segundo estudos feitos por Barr e Tasler, sobre respostas autonômicas e massagem de coluna em pessoas normais, concluíram que um aumento na atividade simpática ocorreu durante a massagem, com base em medida do aumento retardado da pressão sanguínea sistólica, aumento na frequência cardíaca, atividade de glândulas sudoríparas, temperatura periférica da pele, temperatura corporal e diminuição na frequência respiratória.

Trabalhos de Dicke é baseado na premissa de que existem zonas reflexas perto da superfície do corpo (entre a pele e o músculo) que, quando comprometidas, ou encurtadas, podem ter um efeito distinto sobre órgãos viscerais. Muitos efeitos sedativos ou de relaxamento relatados são considerados uma resposta reflexa; mas isto é difícil de separar da psicodinâmica que pode surgir quando " são colocadas as mãos "

As aplicações clínicas recentes da massagem baseiam-se nos efeitos fisiológicos supostos da massagem sobre o sistema motor gama. Deu-se alguma ênfase à estimulação dos órgãos tendinosos de Golgi através da pressão profunda e sobre alterações no comprimento de repouso dos fusos musculares através da relaxação dos extensores da coluna e outros músculos.

Psicológicos: Pacientes precisam muito a massagem e alguns tornam-se inclusive, dependentes dela pela atenção e contato individual com outra pessoa. Ela é melhor visualizada em 3 níveis:

1. O ato físico de tocar outro indivíduo;
2. O significado simbólico de uma pessoa entrando no " espaço de vida" da outra pessoa;
3. A resposta individualizada específica baseada em valores e na experiência passada do paciente.

O profissional deve considerar as variáveis em cada nível com respeito aos resultados psicológicos do tratamento. O processo simples de ser tocado por outro ser humano pode produzir uma resposta de afastamento em alguns pacientes. Dentro das relações paciente-terapeuta, a confiança, respeito mútuo e uma apreciação das sensibilidades pessoais irão maximizar os resultados fisiológicos do tratamento.

TÉCNICAS DE MASSAGEM

Dada a revisão histórica acima, não é de surpreender que as abordagens terapêuticas possam ser categorizadas em tradições orientais e ocidentais. Embora existam exceções consideráveis, a força principal da tradição ocidental é o uso de meios mecânicos para intervenção nos sistemas músculo-esquelético e vascular periférico. A tradição oriental enfatiza fortemente as tentativas de afetar o sistema neurológico. A eficácia de uma abordagem particular de massagem é julgada, dependendo do meio cultural no qual ela se aplica. A cultura oriental atribui um alto valor à aceitação da tradição e efetividade relatada com o uso continuado. Ao contrário disso, os médicos ocidentais requerem provas científicas de efetividade com o uso continuado. Ao contrário disso, os médicos ocidentais requerem provas científicas de efetividade antes de uma ampla aceitação. A teoria e a prática das principais abordagens terapêuticas estão resumidas:

Massagem Ocidental

1. Clássica: os movimentos envolvem o frotamento (efeito adicional no relaxamento muscular) e o deslizamento, amassamento (comprimir e liberar o tecido muscular para ajudar na remoção de resíduos e fluidos de excreção) e percussão (força súbita aplicada a uma parte corporal) de tecidos moles do corpo. A massagem de fricção foi incluída nesta categoria, já que é caracterizada por liberação do tecido fibrótico. A abordagem clássica é uma das que misturam as várias tentativas já mencionadas de alcançar os efeitos fisiológicos pertinentes ao problema individual do paciente que está sendo tratado.

Ele é feito numa tentativa de simular a ação de bomba da musculatura. A massagem clássica é, talvez, a abordagem mais amplamente aceita na prática atual.

2.Com fricção transversa: a massagem com fricção profunda foi promovida primeiro por Storms no tratamento de nódulos fibróticos com forte pressão aplicada paralela às fibras musculares. A abordagem específica de fricção limitada de massagem intensa deve ser aplicada transversalmente sobre as fibras do músculo, tendão ou ligamento. Essa técnica evita adesões no estágio agudo e quebra as adesões nos estágios subagudos e crônicos das lesões nesses tecidos. A massagem de fricção em fibras transversas é um componente da abordagem introduzida por Cyriax e é focado na intervenção no processo de reparo corporal dos tecidos contráteis e não contráteis para assegurar completa liberdade de movimentos das estruturas envolvidas e a restauração da função. É necessário saber a localização exata da patologia, de pressões com profundidade e largura suficientes para atingir as estruturas envolvidas a fim de buscar a efetividade do tratamento. Apesar de sua popularidade, essa massagem não tem comprovação documentada de sua efetividade clínica.

3.Do tecido conjuntivo (bindegewebe massage): O reflexo cutâneo-visceral foi relatado e descrito na Alemanha por Dicke durante a primeira parte deste século. Frotamentos específicos eram aplicados para alcançar o tecido conjuntivo sob a pele com a intenção de afetar órgãos cuja intervenção corresponde aos dermatômos cutâneos. Este método é aplicado estritamente para facilitar mudanças na atividade do sistema nervoso autônomo. É proposto sua influência sobre o sistema nervoso se assemelha à dos métodos orientais. Contudo, a falta de dados para suportar a manipulação periférica do sistema nervoso que produz efeitos viscerais coloca essa abordagem numa categoria similar à de várias escolas de quiropraxia.

4. Mobilização de tecidos moles: é definida como um movimento passivo forçado dos elementos do sistema musculofascial através de sua direção de restrição, iniciando com as camadas superficiais e progredindo na profundidade, levando em conta as relações entre as articulações envolvidas. Esse método difere da maioria

das abordagens de massagem pelo fato de colocar a fáscia e o músculo numa posição alongada, ao invés de numa posição relaxada ou encurtada. Conseguem múltiplos resultados terapêuticos, incluindo exposição superficial do tecido do tecido a ser tratado, alongamento do tecido conjuntivo e alteração no comprimento de repouso do músculo . Incorpora também, simultaneamente, os princípios de massagem, manipulação e exercícios terapêuticos.

Massagem Oriental

A visão oriental da medicina foi modelada pelas culturas chinesas antepassadas, presumivelmente originadas da medicina popular. O conceito oriental da fisiologia e função humana é completamente divergente da orientação ocidental. Por exemplo, os chineses acreditam que a normalização do fluxo das forças vitais ao longo dos meridianos constitui a chave e alívio das doenças e incapacidades. Através de observação sistemática, eles identificaram pontos cutâneos ao longo dos meridianos que se tornam altamente sensíveis quando ocorrem doenças ou disfunções. A massagem oriental visa especificamente os reflexos cutâneo-viscerais como mecanismo de intervenção, e nisso ela lembra bastante a massagem do tecido conjuntivo.

1. Acupressura: Na metade deste século. Travell introduziu o conceito de " Trigger Points" (considerados áreas discretas, hipersensíveis, encontradas primariamente nos músculos, ms também em outros tecidos conjuntivos) no tratamento de síndromes miofasciais. Esses pontos previsíveis sobre a pele têm uma diminuição na resistência à passagem de corrente elétrica que pode ser medida. É interessante notar que, 71% do tempo, as localizações dos pontos de acupuntura correspondem com os trigger points, pontos motores, ou um tronco nervoso periférico superficial. A acupressura pode ser considerada uma versão não invasiva da acupuntura; ao invés de se inserir agulhas em pontos específicos do corpo como na acupuntura, aplica-se uma pressão profunda mantida com as pontas dos dedos. A prática de aplicar um estímulo externo em pontos específicos do corpo não é nova na medicina ocidental.

A prática atual inclui o tratamento dessas áreas com uma variedade de modalidades incluindo calor, frio, ultra-som e estimulação elétrica.

2. Reflexologia e Auriculoterapia: Baseiam-se novamente no fenômeno do reflexo cutâneo-visceral e são na verdade aplicações específicas da acupuntura. Os chineses acreditam que todo o corpo está representado cutaneamente sobre a sola do pé, a orelha, o olho e a palma da mão. A reflexologia e a auriculoterapia envolvem a aplicação de pressão profunda com os dedos sobre os pontos que correspondem com disfunções orgânicas identificáveis sobre a sola do pé ou orelha, respectivamente. A equivalência japonesa desse tratamento é chamada Shiatsu. Essas abordagens não são bem aceitas ou usadas na prática médica ocidental atual. Contudo permanece a possibilidade de que a organização funcional do sistema nervoso seja diferente de sua organização estrutural e de que existam pontos de entrada funcionais discretos nele.

INDICAÇÕES DA MASSAGEM

Os benefícios terapêuticos podem ser esperados da massagem quando ela é usada apropriadamente para conseguir os seguintes objetivos:

Aumentar a circulação em musculatura paralisada;

Restaurar músculos rígidos para seu comprimento normal de repouso;

Mobilizar os tecidos que estão aderidos de forma anormal às estruturas vizinhas;

Aumentar a tolerância dos tecidos à pressão;

Aliviar a dor;

Relaxamento específico e geral;

Melhorar o bem-estar psicológico.

A massagem é melhor utilizada em combinação com outras modalidades elaboradas para reduzir a dor, promover a cicatrização e restaurar a função.

CONTRA-INDICAÇÕES DA MASSAGEM

Podem ser esperadas reações adversas em 3 tipos diferentes de circunstâncias:

- 1) quando a massagem é contra-indicada para o paciente;
- 2) quando a técnica é inapropriada para a condição que está sendo tratada, ou
- 3) quando uma técnica inapropriada é incorretamente aplicada.

Por exemplo, a massagem é medicamente contra-indicada sobre malignidades, ferimentos abertos, tromboflebite e tecidos infectados. Uma técnica de massagem inapropriada pode causar dano se aplicada em tecido mole calcificado, pele que sofreu alterações tróficas, enxertos de pele, tecido agudamente inflamado, ou durante uma terapia anticoagulante. Tem sido relatada lesão nervosa quando a acupressura é aplicada vigorosamente demais, resultando em compressão nervosa periférica devida à formação de hematoma.

Massagem Manual x Massagem Mecânica

Um estudo investigou a utilização de 2 técnicas mecânicas e uma manual, na redução de edema para pacientes pós-mastectomizadas. Os resultados indicaram que tanto a massagem pneumática com pressão uniforme como a manual produziram uma redução permanente estatisticamente significativa no edema nessa população de pacientes.

Algumas massagens agem diferentemente para determinados tipos de patologias: por exemplo, a TENS tem se mostrado mais efetiva que a massagem mecânica leve no alívio da dor em síndromes de lombalgia de acordo com medidas feitas por um instrumento de avaliação de dor padronizado e com a elevação da perna estendida. Um efeito interativo interessante da massagem aplicada junto com gelo foi a ausência de efeito sobre o alívio de dor muscular atardia após o exercício.

COMPONENTES DA MASSAGEM

Os factores que devem ser considerados como componentes na aplicação das técnicas de massagem são seis:

Direcção do movimento:

No deslizamento superficial, a direcção pode ser tanto centrífuga (movimento de proximal para distal) como centrípeta (movimento de distal para proximal), uma vez escolhida esta não pode ser alterada. Alguns autores defendem que o começo do movimento deve ser mais proximal do que distal.

Pressão/Intensidade:

Esta deve variar durante a execução da massagem, sendo leve no início, depois com maior intensidade e diminuindo no final da massagem.

Frequência e ritmo:

Para o efeito de relaxamento, os movimentos devem ser lentos e rítmicos; para efeito estimulante, devem ser rápidos e rítmicos.

Uma massagem local não deve ir além de 20 a 25 minutos, nem durar menos de 10 minutos.

Se for o corpo inteiro o tempo não pode ultrapassar os 50 minutos.

5- TÉCNICAS DE APLICAÇÃO

A Quick Massage é uma das técnicas de massagem mais conhecidas e procuradas pelos brasileiros devido aos seus efeitos comprovados em sessões rápidas de 15 minutos de duração em média. Muitas empresas já possuem esta técnica como uma atividade em seus programas de qualidade de vida no trabalho. Porém, muitas empresas sequer conhecem esta técnica e os benefícios que ela pode proporcionar para seus funcionários e resultados para a própria empresa em curto prazo.

QUICK MASSAGE: CONHEÇA ESSA TÉCNICA USADA POR EMPRESAS DE SUCESSO



A rotina de trabalho nos escritórios pode ser muito estressante. A má postura, os movimentos repetitivos e o sedentarismo podem provocar cansaço, dores e fadiga. Por isso, a prática da quick massage vem se tornando cada vez mais frequente, melhorando a produtividade e a saúde dos trabalhadores.

Parece coisa exclusiva de empresas grandes e mais descoladas, mas a verdade é que pode ser feita mesmo em negócios menores. Veja como as técnicas de massagem podem ser usadas para minimizar esses problemas e melhorar o ambiente profissional.

O QUE É QUICK MASSAGE?

A quick massage (massagem rápida) mistura técnicas orientais como o Shiatsu e o Anmá. Começou a ser adotada nos escritórios de grandes empresas de tecnologia a partir da década de 1980 e logo passou a ser uma sensação, espalhando-se por diversos setores.

A primeira empresa a oferecer esse serviço foi a Apple, a gigante de microcomputadores. O terapeuta David Palmer começou a perceber a grande quantidade de pessoas afastadas do trabalho por conta de Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT) e [Lesões por Esforço Repetitivo \(LER\)](#). Ele passou então a difundir a técnica dentro do ambiente de trabalho.

Um dos motivos para o sucesso da quick massage é a grande praticidade dela. Durante cerca de 15 minutos, o colaborador fica sentado numa cadeira feita especialmente para a prática, localizada em uma posição estratégica dentro da empresa. Depois, volta a trabalhar, sem comprometer a rotina.

A técnica utiliza as pontas dos dedos e as palmas das mãos em movimentos de pressão leve a moderada. Busca energizar pontos estratégicos do corpo, promovendo o [relaxamento](#). É feita, principalmente, no pescoço, nos ombros, nas costas e nos braços.

Por ser muito rápida, a quick massage acabou se tornando muito popular também em outros ambientes de grande circulação de pessoas, como shoppings e aeroportos. Nas empresas, elas são uma boa alternativa de intervalo entre as atividades e para aliviar a tensão no fim do dia.

POR QUE ADOTÁ-LA NA EMPRESA?

Felizmente, as pessoas estão, cada vez mais, se preocupando em adotar um estilo de vida mais saudável. No entanto, isso acaba indo contra o próprio ambiente de trabalho, muitas vezes estressante, cansativo e que oferece riscos à saúde.

Dessa forma, as empresas que conseguem oferecer melhores condições trabalhistas podem se beneficiar com profissionais mais satisfeitos e produtivos. E nesse sentido, sem dúvida, a quick massage acaba sendo um grande diferencial. Confira algumas vantagens de se adotar a técnica no meio corporativo.

PROMOVE SAÚDE E BEM-ESTAR

Essa vantagem é bem clara. Ainda que seja muito rápida, com apenas 15 minutos a quick massage já oferece grandes benefícios à saúde, [aliviando dores](#), fadiga muscular e o estresse. Também ajuda a melhorar a postura e a circulação sanguínea, evitando diversas doenças. O colaborador fica mais descansado e com mais disposição para trabalhar.

AUMENTA A PRODUTIVIDADE

Bem mais disposto, o profissional volta ao trabalho com as energias renovadas depois da massagem. Com mais qualidade de vida e bem-estar, é possível aumentar consideravelmente a produtividade, uma vez que o estresse é um dos grandes motivos para a [queda de rendimento](#).

REDUZ AFASTAMENTOS

Problemas de saúde como LER e DORT são responsáveis por boa parte dos afastamentos nas empresas. Se a quick massage for adotada como prática regular, ela pode ajudar a reduzir, de forma significativa, a incidência desses distúrbios. Além disso, contribui com a diminuição do risco de doenças cardiovasculares, respiratórias e problemas relacionados à postura. Isso pode representar não só mais saúde para os colaboradores, como também uma redução de custos para a empresa em médio e longo prazos.

NECESSITA DE POUCO INVESTIMENTO

Para implantar a quick massage na empresa, basta contratar um profissional habilitado e adquirir uma cadeira especial de massagem. O serviço pode ser disponibilizado em tempo integral ou parcial e vai depender do investimento e da quantidade de colaboradores de cada empresa.

O ideal é que cada funcionário receba pelo menos uma massagem por semana. Não há a necessidade de uma sala especial para fazer a atividade. Pelo contrário, o

recomendado é que a cadeira fique num lugar tranquilo, mas bem acessível a todos, como um refeitório ou área de convivência.

MELHORA A RELAÇÃO DE TRABALHO

Quanto mais benefícios uma empresa oferece, mais o colaborador se sente valorizado. E com todas as vantagens trazidas pela quick massage, não é de se estranhar que ela tenha se tornado um grande diferencial para muitos profissionais na escolha por um emprego.

Oferecer um serviço como esse demonstra que a instituição se preocupa com o bem-estar de seus funcionários. Eles se tornam bem mais interessados e empenhados. Uma dedicação que acaba refletindo no sucesso do negócio como um todo.

QUAIS OS CUIDADOS SE DEVE TER?

De modo geral, a quick massage pode ser feita em qualquer pessoa adulta, de todas as idades. No entanto, ela possui algumas poucas restrições, de acordo com o estado de saúde prévio do colaborador.

Assim, a massagem não deve ser feita em pessoas com febre, ferimentos graves, que tenham passado por cirurgias recentes ou que tenha pressão arterial muito alta ou muito baixa. Além disso, é recomendado que a pessoa não tenha se alimentado num intervalo mínimo de 40 minutos.

É importante orientar os colaboradores sobre essas restrições antes que eles procurem pelo serviço, até para evitar frustrações e constrangimentos. Isso pode ser feito por comunicado via e-mail interno ou intranet.

O profissional massoterapeuta também pode e deve orientar quanto a essas e outras restrições antes da sessão de massagem. A quick massage deve trazer mais conforto para os colaboradores e não ser uma fonte de mais problemas.

Assim, se a sua empresa se preocupa com o bem-estar dos seus colaboradores, é hora de considerar oferecer um benefício como a quick massage. Certamente seus funcionários trabalharão mais satisfeitos e transmitirão uma imagem mais positiva da companhia, o que irá refletir em mais sucesso para a sua marca.

REFERÊNCIAS

<https://www.arevistadamulher.com.br/faq/30307-saiba-tudo-sobre-as-massagens-com-pedras-quentes>>acesso em 15/06/2020

<https://www.dicasdemulher.com.br/massagem-relaxante/>>acesso em 15/06/2020

<https://belezaesaude.com/massagem-facial/>>acesso em 15/06/2020