



BAMBUTERAPIA

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	3
1- HISTÓRIA DA BAMBUTERAPIA	4
2- SISTEMA LINFÁTICO	7
3- CELULITE, FLACIDEZ E GORDURA LOCALIZADA	12
4- A TÉCNICA DA MASSAGEM COM BAMBUS	19
5- BAMBUTERAPIA FACIAL	26
6- MASSAGEM BIOVITALIZANTE FACIAL	29
7- DRENAGEM LINFÁTICA	31
8- MASSAGEM TURBINADA E MASSAGEM MODELADORA	36
9- POSTURA DA ESTETICISTA	39
REFERÊNCIAS	

INTRODUÇÃO

A bambuterapia é uma técnica de massagem em que são utilizadas hastes de bambu (de diferentes tamanhos e espessuras) que se “encaixam” de acordo com a região do corpo em que são aplicadas, podendo gerar benefícios estéticos (como diminuição da celulite, por exemplo) e/ou terapêuticos (como relaxamento, entre outros). Conheça as particularidades da técnica, suas vantagens e contraindicações.

1- HISTÓRIA DA BAMBUTERAPIA

A **bambuterapia** é uma técnica de massagem criada em 2003 por Gil Amsallem, terapeuta francês, e que vem ganhando adeptos por todo mundo, principalmente aqui no Brasil, onde as mulheres têm uma grande preocupação com sua estética e estão utilizando esta técnica para modelar seus corpos e cuidar da sua saúde. Além dos benefícios estéticos, a bambuterapia é excelente para o relaxamento do corpo e mente.

ORIGEM DA BAMBUTERAPIA

A massagem terapêutica feita com bambus, conhecida como bambuterapia ou *bamboo massage*, foi criada há cerca de 10 anos (2003), na França, e hoje já está fazendo parte da rotina estética da mulher brasileira.

Segundo o próprio Gil Amsallem, ele estava procurando acessórios que pudessem lhe auxiliar na massagem e ao observar os rolos utilizados para nivelar a massa de pão, teve a ideia de utilizar o bambu como acessório para a massagem.

Gosta muito de massagem? Então curta!

HISTÓRIA DA BAMBUTERAPIA

A história da bambuterapia pode ser até mais antiga do que o método criado por Gil Amsallem, pois segundo ele, alguns terapeutas chineses usavam pequenas varas de bambu em seus clientes, aplicando a massagem principalmente em seus pés e rosto. Entretanto, no molde que ele criou, o francês criador da *Bamboo Massage* relata que nunca havia visto.



COMO OS BAMBUS SÃO UTILIZADOS NA BAMBUTERAPIA?

A técnica utiliza varas de bambus de diversos tamanhos e larguras, e é conhecida pelos seus resultados estéticos, como redução de medidas, combate a gordura localizada, combate a celulite, relaxamento muscular e alívio da tensão.

Os bambus são aplicados no corpo com firmeza, escorregando suavemente pelo corpo, rolando e passando pelos relevos de nossa anatomia. São esses os movimentos que auxiliarão na redução dos moldes indesejados, queima de gorduras e uma autoestima melhor no dia seguinte.

Vale ressaltar que o bambu possui uma textura macia, além de suas fibras serem leves e antibacterianas.

CONCLUSÃO

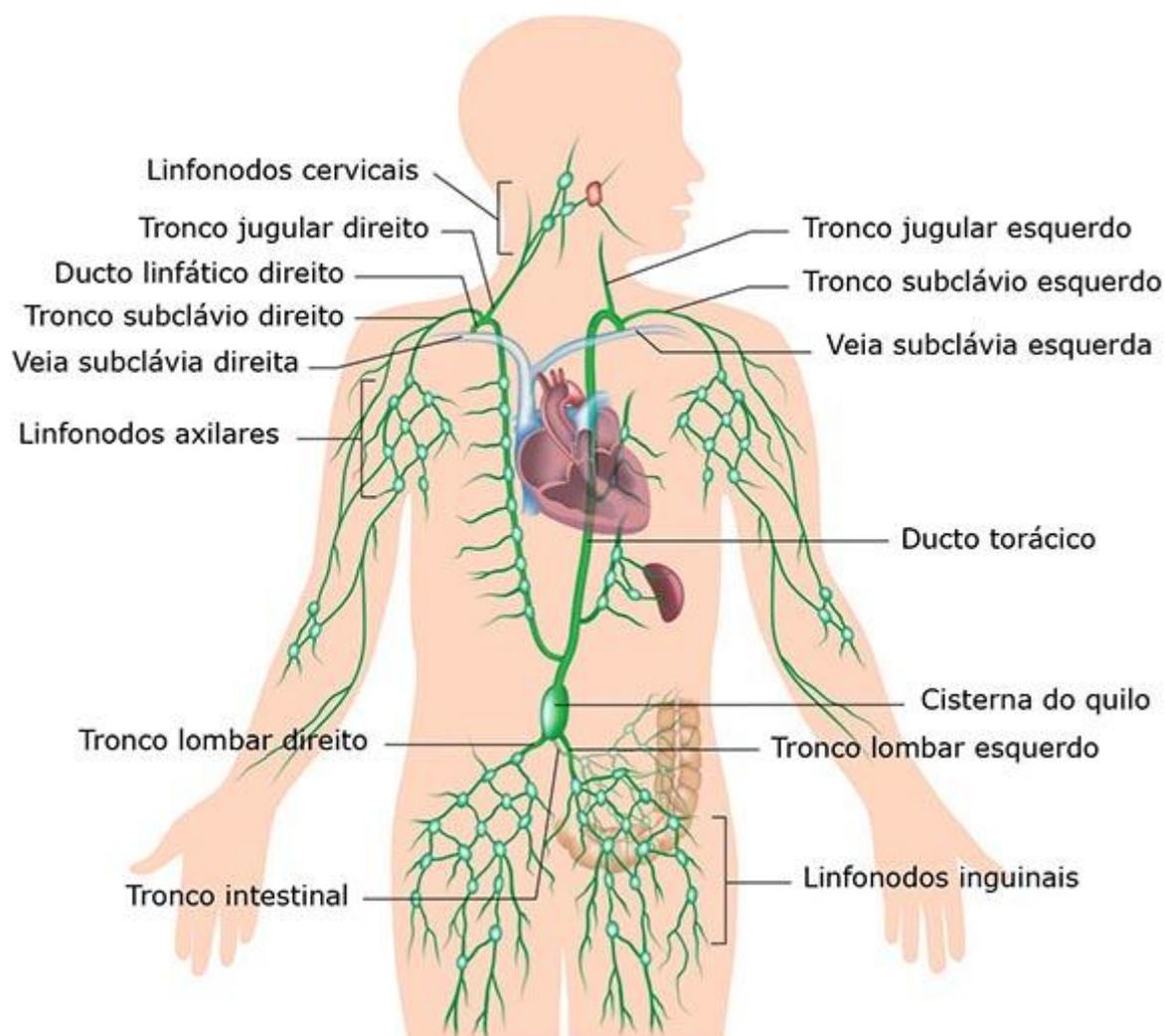
Vimos que, a bambuterapia é uma técnica relativamente nova, pois sua criação é datada de 2003.

Após conhecermos a história e origem da bambuterapia, vale ressaltar que antes de realizar uma sessão de massagem com bambus, é aconselhável ter certeza de que o profissional que está aplicando a técnica seja formado e possua conhecimentos sobre a anatomia e a fisiologia.

2- SISTEMA LINFÁTICO

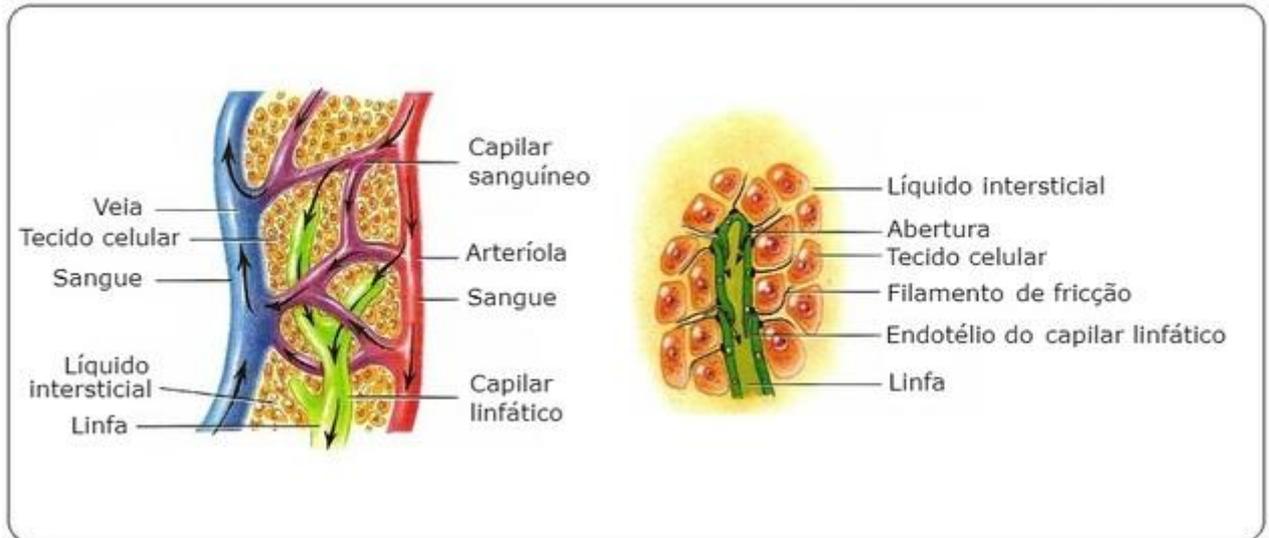
O sistema linfático é o principal sistema de defesa do organismo. Ele é constituído pelos nódulos linfáticos (linfonodos), ou seja, uma rede complexa de vasos, responsável por transportar a linfa dos tecidos para o sistema circulatório.

Além disso, ele possui outras funções como a proteção de células imunes, pois atua junto ao sistema imunológico. Outro importante papel do sistema linfático está na absorção dos ácidos graxos e no equilíbrio dos fluidos (líquidos) nos tecidos.



Formação do sistema linfático

Como funciona o Sistema Linfático



Vasos linfáticos

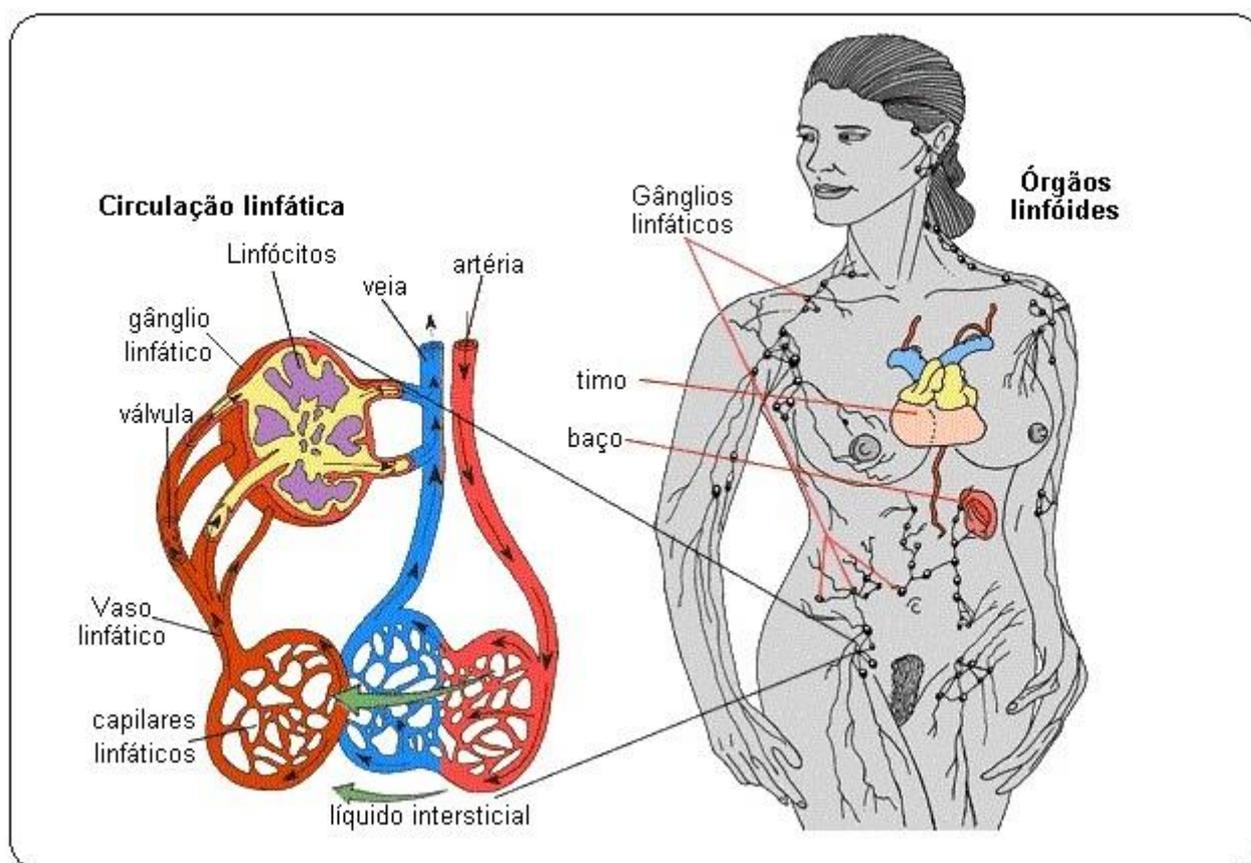
Para desempenhar sua função de eliminar as impurezas do nosso corpo, o sistema linfático trabalha junto com o sistema imunológico.

O sistema linfático atua em conjunto com diversos órgãos e elementos do organismo. É dessa forma que ele consegue alcançar todas as partes do corpo para filtrar o líquido tissular que nutriu, oxigenou os capilares sanguíneos e saiu levando gás carbônico e excreções.

Diferente do sangue que é impulsionado pela força do coração, no sistema linfático a linfa se movimenta de forma lenta e com baixa pressão. Ela depende da compressão dos movimentos dos músculos para pressionar o líquido.

É a partir da contração realizada pelo movimento dos músculos que o fluido é transportado para os vasos linfáticos. Como eles são maiores acabam se acumulando no ducto linfático direito e no ducto torácico, percorrendo assim para o resto do corpo.

Componentes do Sistema Linfático



Componentes do sistema linfático

O sistema linfático é formado por diferentes componente e órgãos. Veja a seguir quais são e como cada um deles atua no organismo.

Linfonodos

Os linfonodos (gânglios linfáticos) são chamados de nódulos linfáticos. Eles são pequenos órgãos (com até 2 cm) presentes no pescoço, no tórax, no abdômen, na axila e na virilha.

Formados por tecido linfoide e distribuídos pelo corpo, os linfonodos são responsáveis por filtrarem a linfa antes dela retornar ao sangue. Além disso eles também atuam na defesa do organismo, impedindo a permanência de partículas estranhas no corpo.

Linfa

A linfa é um líquido transparente e alcalino semelhante ao sangue e que circula pelos vasos linfáticos. Porém, ele não possui hemácias e, por isso, apresenta um aspecto esbranquiçado e leitoso.

Responsável pela eliminação das impurezas, a linfa é produzida pelo intestino delgado e fígado. Seu transporte é feito pelos vasos linfáticos num único sentido (unidirecional), filtrada pelos linfonodos e lançada no sangue.

Vasos linfáticos

Os vasos linfáticos são canais, distribuídos pelo organismo, os quais possuem válvulas que transportam a linfa na corrente sanguínea num único sentido, impedindo assim o refluxo.

Eles atuam no sistema de defesa do organismo, visto que retiram células mortas e transportam os linfócitos (glóbulos brancos) que combatem as infecções no organismo.

Baço

Maior dos órgãos linfáticos, o baço é um órgão de ovalado, localizado abaixo do diafragma e atrás do estômago.

Ele é responsável pela defesa do organismo e exerce as seguintes funções: produção de anticorpos (linfócitos T e B) e hemácias (hematopoiese), armazenamento de sangue e liberação de hormônios.

Timo

O timo é um órgão localizado na cavidade torácica, próximo do coração.

Além de produzir as substâncias como a timosina e a timina, o timo produz anticorpos (linfócito T), atuando, dessa maneira, na defesa do organismo.

É curioso notar que o timo é um órgão que ao longo da vida diminui de tamanho.

Tonsilas palatinas

Popularmente, esses dois órgãos localizados na garganta, são conhecidos como amídalas ou amígdalas palatinas.

Elas são responsáveis pela seleção dos microrganismos que penetram no corpo, principalmente pela boca. Nesse caso, auxiliam no processo de defesa do organismo visto que produzem linfócitos.

Algumas Doenças do Sistema Linfático

Elefantíase

A filaríase ou filariose é conhecida como “doença tropical infecciosa” e corresponde à inflamação dos vasos linfáticos transmitida por inseto (mosquito culex).

Seu nome está associado com a retenção de líquido ou o inchaço dos membros, fazendo com que as pernas dos doentes tenham aspecto de elefante.

Linfedema

Caracterizada pela inflamação e obstrução dos vasos linfáticos, a linfedema leva ao inchaço excessivo dos membros.

Curiosidades sobre o sistema linfático

- Outras doenças associadas ao sistema linfático são a celulite (acúmulo de gordura), amenizada com o tratamento da drenagem linfática; a íngua (inchaço dos gânglios linfáticos) e alguns tipos de câncer (linfoma), por exemplo o câncer de mama.
- No corpo humano, a linfa é mais abundante do que o sangue.

3- CELULITE, FLACIDEZ E GORDURA LOCALIZADA



Atualmente, a bambuterapia é dos procedimentos mais procurados nos centros estéticos para quem busca afinar a silhueta, eliminar o inchaço, combater a celulite e exterminar a gordura localizada.

Todo mundo sabe que a drenagem linfática é uma grande aliada para o corpo e um santo remédio no tratamento da celulite. Esse tipo de massagem associada ao bambu consegue potencializar o efeito da técnica tradicional e produzir efeitos ainda mais rápidos. Saiba mais sobre esta massagem milagrosa e vire a mais nova adepta à técnica!

Como Funciona?

A drenagem linfática é uma técnica de massagem corporal com manobras manuais, suaves e rítmicas, que drena líquidos acumulados nos membros inferiores, principalmente das pernas. Esses líquidos contribuem para o aumento da celulite e do inchaço. Os gânglios localizados na virilha, axilas e pernas são bombeados para que as toxinas e a água acumulada no corpo saiam com facilidade pelo organismo.

Conhecida como bambuterapia, a técnica de massagem com bambu é feita da seguinte forma: as varas de bambu agem como se fossem um prolongamento dos dedos, que possibilitam o profissional alcançar todas as regiões do corpo, proporcionando uma poderosa drenagem. É aplicada principalmente no bumbum e nas coxas, onde a incidência das celulites é maior. O procedimento é feito com o auxílio de um óleo para ajudar no deslizamento da pele, assim a massagem se torna mais suave e eficaz no combate à celulite, inchaço, flacidez e gordura localizada. A massagem não causa dor, pelo contrário é relaxante, reduz o estresse e tensões.

Benefícios

Os benefícios oferecidos pela massagem são diversos: alivia o peso de pernas e pés, diminui o inchaço, ativa a circulação sanguínea e linfática, trata e previne a celulite e ajuda a delinear as curvas do corpo. Além de ser relaxante, melhora o sistema imunológico, tonifica os tecidos, combate possíveis fibroses que podem surgir após uma cirurgia plástica. A drenagem é super democrática, pode ser feita duas a três vezes por semana, dando um dia de distância entre as sessões. Seguindo a risca o tratamento, é possível reduzir medidas e a celulite de maneira rápida e eficaz. Se puder, vale adotar a técnica para a vida toda!

Vale lembrar que ambas técnicas sozinhas não fazem milagres. Para potencializar os resultados, é fundamental associar uma alimentação saudável e atividade física.



A bambuterapia está cada vez mais popular entre as mulheres brasileiras. Mas você conhece os reais **benefícios da bambuterapia**?

Com origem na França, essa técnica de massagem surge como alternativa estética. Realizada com o auxílio de bambus de diversos tamanhos, a técnica é capaz de:

- Modelar e tonificar o corpo
- Amenizar as incômodas celulites
- Relaxar a paciente
- Aliviar tensões musculares

Os bambus se adaptam com facilidade aos contornos corporais e podem ser aplicados em todo o corpo, inclusive no rosto.

Mas na bambuterapia, benefícios também estão ligados à redução de gorduras. Bom, pelo menos é o que dizem por aí.

No geral, esse é o foco dos anúncios das empresas que oferecem esse tipo de massagem. Porém, muitas mulheres após a bambuterapia corporal sentem-se totalmente frustradas ou até enganadas.

Calma, vamos explicar isso melhor a seguir.

Bambuterapia: benefícios e passo a passo



O **kit bambuterapia** inclui bambus de diferentes tamanhos, que vão agir como se fossem uma extensão dos dedos.

O esteticista passa um óleo corporal na pele para ajudar no deslizamento dos bambus, com isso, a adaptação aos contornos corporais torna-se mais eficiente.

Fazendo uso das pontas do bambu, o profissional realizará estímulos nos pontos energéticos e zonas reflexivas do corpo.

A aplicação das massagens bambuterapia tem início nos pés, em seguida no corpo todo (frente, costas e laterais) e depois finaliza no rosto.

Geralmente, o procedimento dura de 40 a 50 minutos e pode ser realizado de 1 a 2 vezes por semana.

O tratamento da *bambooterapia* é indicado para pessoas que querem:

- **Aliviar as dores:** ao pressionar determinados pontos, o corpo libera substâncias relacionadas ao prazer e ao bem-estar.
- **Relaxamento imediato:** a massagem proporciona sensações profundas e o estresse vai embora.

- **Cuidar do corpo:** os movimentos aceleram o metabolismo e a circulação sanguínea. Isso faz com que as impurezas do corpo sejam eliminadas pela urina ou suor.
- **Modelar o corpo:** a massagem ajuda a destacar os contornos corporais e reduz minimamente as gorduras localizadas.

A bambuterapia antes e depois não combate flacidez e gorduras localizadas. Se você quer ver um resultado expressivo, então é melhor recorrer às cirurgias plásticas.

Evitando riscos na bambuterapia

Antes de se submeter à bambuterapia corporal, verifique se o profissional que aplicará a técnica é qualificado para tal. Isso é importantíssimo!

Já que, qualquer movimento equivocado ou realizado de forma brusca, pode prejudicar não só o procedimento, mas também, a paciente.

Além disso, por meio da consulta prévia, o profissional de estética poderá analisar se o tratamento é indicado realmente. Isso porque, pessoas com flacidez, por exemplo, não estão aptas a realizar o procedimento.

A bambuterapia elimina gordura localizada?



Há pessoas que procuram pacotes de massagens corporais para um resultado imediato. Afinal, quem não quer ficar bonita no verão, não é mesmo?

Entretanto, muitas vezes essas massagens, inclusive a bambuterapia, não atendem as expectativas das pacientes. O motivo é que a técnica utilizada não tem capacidade de eliminar gordura localizada, mas apenas de reduzir medidas.

As medidas podem ser reduzidas ao eliminar o inchaço, por exemplo. Porém as gorduras somente serão eliminadas com exercícios físicos ou com a lipoaspiração.

O resultado de quem fez uma lipoaspiração realmente impressiona. Quer conhecer mulheres que passaram por essa experiência? Então, entre para o grupo exclusivo de pacientes da Dream Plastic. É só clicar no botão abaixo:

Por isso, se você tem interesse em fazer uma bambuterapia corporal, o importante é saber quais são seus reais benefícios. Assim você não cai numa propaganda enganosa.

As massagens corporais apenas reduzem medidas. Sendo assim, é preciso ter um bom condicionamento físico como complemento.

Lipoaspiração para gordura localizada



Como você já viu, a técnica tem os seus benefícios, mas nenhum está relacionado com a perda de gordura localizada.

Aliás, esse é um grande desafio para muitas mulheres. Isto porque, nem dietas e atividades físicas regulares reduzem drasticamente as localizadas. A solução mais eficaz e definitiva é a lipoaspiração.

A cirurgia plástica [vai utilizar cânulas para aspirar a gordura de regiões](#) como: flancos, abdômen, culotes, braços, coxas e até da papada.

4- A TÉCNICA DA MASSAGEM COM BAMBUS

A **Massagem BambuTerapia Corporal** é uma técnica de massagem feita com **pequenas hastes de bambus** de diferentes tamanhos que agem como um prolongamento dos dedos e seu grande diferencial é a **eliminação das gorduras corporais**.

Os bambus são parecidos com rolos ou varetas que **se adaptam aos contornos corporais** e podem ser aplicados em todo o corpo.

Os tamanhos dos bambus usados variam para cada parte do corpo, com o uso das pontas do bambu, a **esteticista** consegue **realizar estímulos nos pontos energéticos** e nas **zonas reflexas dos pés, mãos e rosto**.

A **Massagem BambuTerapia Corporal** tem a **finalidade massageadora**, que **leva a cliente ao relaxamento, alívio de tensões, tonificação muscular e ativação da circulação sanguínea**.



Indicações:

A **Massagem BambuTerapia Corporal** é indicada para:

- 1. Eliminar toxinas**

2. **Reduzir a celulite**
3. **Combater à gordura localizada**
4. **Combater à flacidez**
5. **Reduzir medidas**

Contra Indicações:

A **Massagem BambuTerapia Corporal** é **contraindicada** para pessoas com:

- **Trombose**
- **Diabetes**
- **Câncer**
- **Febre**
- **Processos Infeciosos**

Duração do Tratamento:

A **Massagem BambuTerapia Corporal** dura em média **50 (cinquenta)** minutos e segue os seguintes passos:

1. Higienizamos ou Esfoliamos a pele para remover as impurezas (de acordo com a avaliação da Esteticista)
2. Iniciamos a massagem pela parte da frente do corpo, massageando cada ponto com os bambus em movimentos de baixo para cima, passando pelos pés, pernas, coxas, quadril, abdômen e braços
3. Depois na parte de trás do corpo, massageamos as pernas, coxas, quadris, glúteos, braços, coluna até chegar à nuca, proporcionando assim um relaxamento completo do corpo

Recomendações:

A **Massagem BambuTerapia Corporal** não promove riscos **desde que observadas todas as indicações e contraindicações.**

- Ela pode ser feita em homens e em mulheres de todas as idades

- O ideal é fazer a massagem pelo menos 2 (duas) vezes por semana para obter melhores resultados
- Os benefícios são muitos e com poucas sessões já é possível ver os resultados
- Para quem procura relaxar, eliminar gorduras, reduzir medidas, diminuir as celulites e a flacidez esse método é bastante indicado
- A massagem é feita com bambus de diferentes tamanhos e além de relaxar ou de despertar a energia, ainda promove uma drenagem linfática O bambu representa para os chineses força, beleza, leveza e flexibilidade. Imagine uma massagem realizada com bambus de diferentes tamanhos que variam de acordo a parte do corpo. Essa é a **Bamboo Massage**, uma técnica criada pelo francês Gil Amsallen e adaptada para as necessidades do Brasil pelo terapeuta holístico alemão Horst Gutbrod. A massagem é indicada para reduzir tensão, deixar a pele flexível, aliviar a tensão em músculos e tendões, reestruturar a silhueta além de estimular o fluxo de sangue e linfa, diminuir a celulite, revitalizar e relaxar o corpo e a mente.
- "A **bamboo massage** estimula as glândulas e por promover uma drenagem linfática auxilia na diminuição da celulite, e dependendo do trabalho que for feito, pode ajudar da remodelagem da silhueta", 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, dá possibilidade de alcançar todas as regiões do corpo. A massagem associa técnicas de massagens como shiatsu, ayurvédica e drenagem linfática." Da ayurvédica, que é uma massagem indiana, utilizamos os óleos de acordo com o estado de espírito da pessoa.
- Por isso, antes de iniciar a massagem ela responde um pequeno questionário que vai identificar o óleo ideal para ser usado na massagem. Por exemplo, se vamos usar um óleo para relaxar ou despertar a energia.
- **Contra Indicação:** Infecção aguda, neoplasia, trombose, insuficiência cardíaca, estado febril, hipotensão arterial, hipertensão arterial, alterações na pele (tumores e etc), período menstrual e gestantes.

- **Legenda** **dos** **Bambus:**
1 - Mais fino

2 - Grosso e pequeno

3 - Grosso e Grande

- **Observação:** As hastes de bambu servem para nos auxiliar nos procedimento de massagem modeladora; drenagem linfática, Shiatsu, Reflexologia Podal, lembrando que iremos substituir as mãos e colocar o mesmo movimento com as hastes....então deixe a criatividade fluir.

- **Passo a Passo**

-

- **1 - Higienizar** as mãos do profissional

2 - Higienizar o corpo do cliente com uma rápida esfoliação (misture o sabonete com os sais e esfolie todo o cliente). Remova com toalha ou banho.

3 Aplique a emulsão nutritiva por todo o corpo e escolha o creme ou o óleo para dar inicio a massagem

- **Pés esquerdo / direito**

-

- **1. Rolamento** na sola do pe com pressão com haste 2 - 6x

2. Com hastes 1 realizamos a drenagem na parte superior do pé - 6x

3. Repassamos 3x o bambu entre os dedos

4. Movimento com a haste 1 para dissolver os cristais da sola do pe e dos dedos
OBS.: o mesmo no pe direito.

-

- **Pernas / Coxa / Joelho - esquerda para direita**

-

- **1. Deslizamento** superficial do dorso do pe a virilha com as duas hastes 3 bombeando na inguinal - 6x;

2. Repetir o mesmo movimento com a haste 1 - 6x

3. Com as duas hastes 1 drenagem no joelho jogando para o poplíteo e bombeando com a haste 3 como se fosse uma alavanca.

4. Rolamento com as hastes 2

OBS.: o mesmo na perna / coxa direita.

-

- **Abdomen**

-

- 1. **Deslizamento** superficial rolando haste 2 -6x
- 2. **Movimento** peristáltico haste 2 -6x
- 3. **Movimento** pressão e descompressão drenando haste 1 -6x
- 4. **Drenagem** na cisterna - haste 2 -6x
- 5. **Alongamento** com os as duas hastes do centro para as extremidades 6x

•

- **Mãos /Braços - Esquerdo e depois Direito**

•

- 1. **Seguramos** a mão do cliente e com a haste 1 realizamos drenagem na parte posterior da mão -6x
- 2. **Com a haste 2** realizamos rolagem dentro da mão -6x
- 3. **Repassagem** entre os dedos com a haste 1 -6x cada
- 4. **Deslizamento** / drenando da mão ate o ombro com as duas hastes 1 - 6x
- 5. **Rolagem** com as hastes 2 - 6x da mão pulso até ombro;

•

- **Colo e Rosto**

•

- 1. **Deslizamento** da parte interna do busto ao ombro em movimentos alternados indo ate o ombro com as hastes 1 - 6x
- 2. **Amassamento** do trapézio do ombro para o pescoço e vice e versa com as hastes 1 - 6x
- 3. **Repassagem** da nuca com as hastes 1 - 6x
- 4. **Alongamento** do pescoço com a haste 3 - 3x
- 5. **Amassamento** da cartilagem da orelha de cima para baixo com haste 1 - 6x;
- 6. **Com as hastes 1** realizamos um breve drenagem facial;
- 7. **Pressionamos** levemente as duas hastes 1 bambu no queixo e no terceiro olho;
- 8. **Viramos** o rosto da cliente para lateral (caso queira poderá associar as tolas aromatizadas abaixo da cabeça do cliente), encostamos no ombro, alongar ombro e orelha e deslizar as hastes 1 de ombro a orelha - 6x cada lado

•

- **Decúbito** **Dorsal**
Pés
-
- **1. Rolamento** com as duas hastes 2 na sola do pé - 6x cada
- **2. Amassamento** do tendão de Aquiles - haste 1 - 6x
- **3. Percussão** dos pés de baixo para cima com as haste 3 - 6x
- **OBS.:** Caso saiba poderá associar pontos de reflexologia podal
-
- **Perna / Coxa direita e depois esquerda**
-
- **1. Deslizamento** superficial do dorso do tornozelo até o glúteo jogando para inguinal. Começamos o movimento com as hastes 1 e finalizamos com as hastes 3 - 6x com cada haste
- **2. Rolamento** com as hastes 2
- **3. Bombeamento** do poplíteo com as hastes 3
- **OBS.:** o mesmo na perna / coxa direita.
- **Costas**
- **1. Deslizamento** superficial do meio da coluna para as laterais passando pela nuca, trapézio e ombro com as hastes 1 após 2 e 3 - 6x cada
- **2. Vibração** de baixo para cima no meio da coluna com a haste 2 (somente uma)
- **3. Amassamento** do trapézio com haste 2 - 6 x
- **4. Posicionamos** as mãos por trás das costas e trabalhamos o omoplata com as hastes 15 finalizamos com um leve deslizamento de mãos - 6x
- **5. Alongamento** com os braços - 6x
- **6. Sentar e** alongar pescoço.
- **OBS.:** Caso saiba poderá associar pressão nos meridianos com as hastes 1
-
- **Associação dos Bambus na Massagem Modeladora (Massagem Modeladora com Bambuterapia)**
-
- **Momentos da Associação:** nas partes onde mais trabalhamos tais como coxa, abdomen e glúteo.

- **Coxa**
 1. **Deslizamento** profundo com uma das hastes 3 no interno / central e externo-30x
 2. **Rolamento** com as duas mãos fechadas segurando as hastes 2; alternado interno, central e externo - 30x
-
-
- **Abdomen**
 1. **Deslizamento** superficial do centro pra as laterais;
 2. **Rolamento** com as duas mãos fechadas segurando as hastes 2;
 3. **Com a haste 3** abaixo da cintura puxando levemente de baixo para cima e modelando
-
- **Decúbito dorsalCoxa Parte Posterior**
 1. **Deslizamento** profundo com uma das hastes 3 jogando para inguinal
 2. **Rolamento** com as duas mãos fechadas segurando as hastes 2; alternado interno, central e externo - 30x jogando para inguinal
- **Glúteo**
 1. **Deslizamento** com pressão da prega glútea para inguinal - 30x
 2. **Posicionamos** a haste 3 abaixo da prega glútea de damos uma leve pressão trazendo o glúteo para inguinal 30x

5- BAMBUTERAPIA FACIAL

A **Massagem Bambuterapia Facial** é uma técnica de massagem criada em 2003 por Gil Amsallem, terapeuta francês, e que vem ganhando adeptos por todo mundo, principalmente aqui no Brasil, onde as mulheres têm uma grande preocupação com sua beleza. Elas estão utilizando esta técnica para modelar seu rosto e cuidar da sua saúde.

A técnica da **Massagem Bambuterapia Facial** funciona da seguinte forma: as varas de bambus agem como se fossem o prolongamento dos dedos e, por isso, permite a possibilidade de se adaptar aos contornos faciais, promovendo uma modelagem eficaz e um relaxamento profundo, pois alivia as tensões musculares, além fazer um efeito lifting com o auxílio dos bambus, aumentando a circulação sanguínea no local melhorando assim o aspecto da pele, das acnes e rugas.

A **Massagem Bambuterapia Facial** alivia as dores, pois ao pressionar determinados pontos, o corpo libera endorfina e serotonina, que são neurotransmissores relacionados ao prazer e ao bem-estar. O relaxamento é instantâneo. A massagem manual com os bambus proporciona sensações profundas e o estresse vai embora.



Indicações:

A Massagem Bambuterapia Facial é indicada para:

- Melhorar a oxigenação e nutrição celular
- Eliminar toxinas
- Combater a flacidez
- Tonificar e revitalizar a pele
- Relaxar

Contra Indicações:

A Massagem Bambuterapia Facial é contraindicada para pessoas com:

- Trombose
- Diabetes
- Câncer
- Febre
- Processos Infecciosos

Duração do Tratamento:

A **Massagem Bambuterapia Facial** dura em média 50 (cinquenta) minutos e segue os seguintes passos:

1. Higienizamos ou Esfoliamos a pele para remover as impurezas (de acordo com a avaliação da Esteticista)
2. Iniciamos a massagem com bambus na nuca fazendo movimentos de vai e vem para alongar a musculatura do pescoço
3. Continuamos nos pontos frontais do rosto como cabelo, testa, com deslizamentos suaves pelo nariz, queixo, lábios, bochechas até as orelhas
4. Trabalhamos bem o masseter (região da mandíbula) que é uma musculatura muito tensa, são movimentos repetitivos e por isso é muito importante para relaxamento facial
5. Por último finalizamos com uma massagem relaxante no rosto

Recomendações:

A **Massagem Bambuterapia Facial** não promove riscos desde que observadas todas as indicações e contraindicações.

- Ela pode ser feita em homens e em mulheres de todas as idades
- O ideal é fazer a massagem pelo menos 2 (duas) vezes por semana para obter melhores resultados
- Os benefícios são muitos e com poucas sessões já é possível ver os resultados
- Para quem procura relaxar, melhorar a oxigenação celular, combater a flacidez, tonificar e revitalizar a pele esse método é bastante indicado

6- MASSAGEM BIOVITALIZANTE FACIAL

Qual é o seu ideal de pele? Uma pele macia, sem linhas de expressão ou rugas, saiba que não está só. Centenas de pessoas compartilham do mesmo desejo. A *Massagem Facial Revitalizante* com certeza vai te dar uma ajuda nisso!

Indicações para Massagem Facial Revitalizante

- Em peles maduras ou iniciando o processo de perda de tônus muscular
- Como coadjuvante nos tratamentos de rejuvenescimento e revitalização
- Como finalização dos procedimentos estéticos
- Em pré e pós-operatório para manutenção de resultados

Por

que

fazer

Esta técnica de massagem foi desenvolvida a partir da necessidade de complementação dos tratamentos estéticos de rejuvenescimento facial. A massagem consiste em uma técnica de massagem manual com ritmo intenso e deslizamentos profundos, apresentando melhora no contorno facial. A finalidade principal é ativar a circulação sanguínea dos microvasos que irrigam, nutrem e oxigenam as camadas da pele, melhorando a elasticidade e tonicidade, diminuindo as linhas de expressão. Retarda o aparecimento de rugas, assim como atenuam as marcas pré-existentes.

Como atua a Massagem Facial Revitalizante

A *Massagem Revitalizante Facial* atua tonificando a musculatura facial e redirecionando as fibras do tecido conjuntivo.

Na **estimulação muscular** os movimentos com as pontas dos dedos num toque mais vigoroso ativarão a circulação da musculatura mímica ou cutânea (superficial).

Na **ginástica passiva** com estimulação dos músculos: masseter, temporal, frontal e zigomáticos e o realinhamento do tecido conjuntivo com pinçamentos superficiais deslizantes e contínuos.

Podemos, com este conjunto de procedimentos, retardar e/ou amenizar o processo de envelhecimento facial restituindo uma aparência de harmonia e equilíbrio.

Duração do procedimento

Duração do atendimento de 30 minutos e tem indicação de que seja realizada até 3 vezes por semana. Para um bom resultado, indica-se inicialmente um pacote com 10 sessões, podendo este ser estendido de acordo com a necessidade individual de cada paciente.

Contraindicação

Peles seborreicas e/ou acnéicas. (A estimulação causada pela massagem exacerba a produção sebácea.) Peles com lesões da superfície cutânea que entram no quadro das afecções dermatológicas.

Cuidados com Massagem Facial Revitalizante

Durante o tratamento é essencial que o paciente use filtro solar a partir de 30FPS.

A estimulação muscular facial obtida da massagem periódica proporciona resultados muito satisfatórios. É um procedimento que vem de encontro às necessidades de uma parcela de pessoas que deseja um rejuvenescimento facial sem, no entanto, passar por tratamentos mais invasivos e dispendiosos. O diferencial está, literalmente, nas mãos.

7- DRENAGEM LINFÁTICA

Quando os clientes chegam com inchaço nos membros, é automático pensar em **drenagem linfática**. Mas esta drenagem pode ser realizada com **bambuterapia**, e não necessariamente apenas com as mãos. Você pode surpreender seus clientes com esta massagem que, além de relaxante, é muito eficiente.

O que é bambuterapia?

Desenvolvida na França, a **bambuterapia** é a massagem aplicada com hastes de bambus. Esta técnica pode ser utilizada para diversos objetivos. **Redução da gordura localizada** e tratamento para **flacidez** são alguns exemplos.



A bambuterapia está cada vez mais conhecida no Brasil.

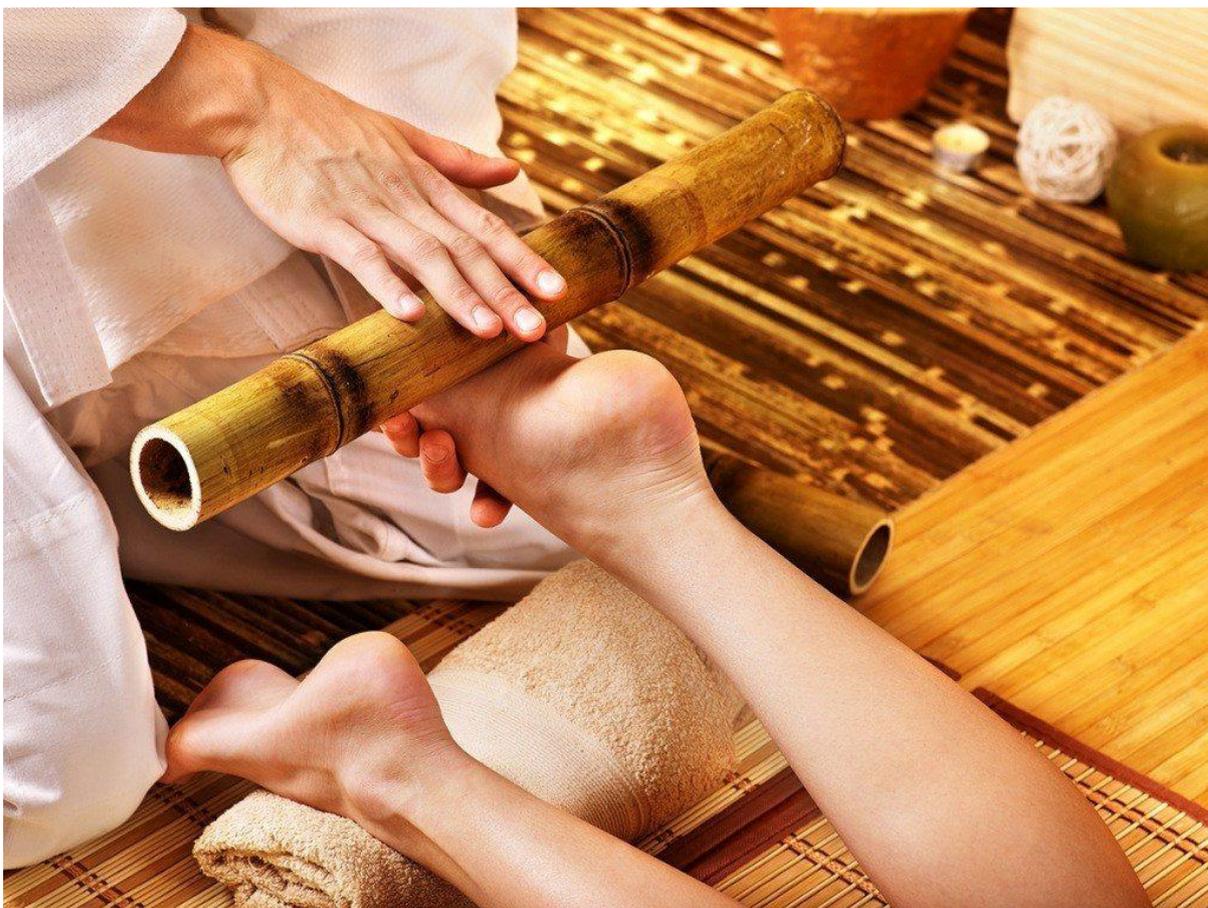
Ainda existe todo o benefício que uma massagem relaxante utilizando bambuterapia pode proporcionar. Mas hoje, falaremos sobre a aplicação da bambuterapia buscando a drenagem linfática.

O que faz a bambuterapia ser interessante para a saúde estética? As hastes do bambu permitem que o profissional toque e estimule mais regiões ao mesmo tempo do que normalmente faria usando apenas os dedos. Assim, os resultados são mais eficientes. Não é à toa que, mesmo sendo aplicado há pouco tempo no Brasil, este procedimento já caiu no gosto dos clientes.

Bambuterapia e a drenagem linfática.

A drenagem linfática já é uma velha conhecida dos esteticistas. Esta técnica busca estimular o **sistema linfático** a remover o excesso de líquido e toxinas do corpo, trazendo resultados como redução de medidas e bem-estar.

O sistema linfático costuma ser lento e possui uma direção específica. Por isso, para estimular corretamente a remoção de líquidos do corpo, é necessário realizar movimentos direcionados nesta mesma direção. Isso exige conhecimento sobre o sistema linfático por parte do profissional de saúde estética. A pressão aplicada com o bambu também pode variar de leve à moderada.



Lembre de utilizar o seu conhecimento sobre o sistema linfático para realizar a bambuterapia.

A bambuterapia é uma técnica complexa, com inúmeros movimentos e tipos de bambus. Lembrando que também podem ser associados cosméticos para potencializar a drenagem e para facilitar os movimentos com o bambu.

Protocolo de drenagem linfática com bambuterapia.

Passo 1 – Higienização.

Faça a assepsia de suas mãos e da região de tratamento. Utilize o [Higisystem](#) e o [Sabonete Líquido](#). **Não esqueça de realizar também a higienização dos bambus que serão utilizados.** Para isso, utilize um detergente neutro e água.

Passo 2 – Faça a **esfoliação** da região utilizando o [Peeling](#). Massageie com movimentos circulares até formar grumos e os remova com lenços umedecidos.

Passo 3 – Drenagem.

Aplique 20 gotas do sérum [Body Drain](#) e outras 20 gotas do sérum [Body Enforce](#). Espalhe os sérums na região de tratamento.

Opção 1: realizar manobras de drenagem linfática manual no sentido do sistema linfático conforme conhecimentos técnicos. **Associe as manobras com a técnica de bambuterapia.** Para melhor deslizamento do bambu utilizar o [Óleo para Massagem](#).

Opção 2: realizar a Endermologia Vibratória no sentido drenante do sistema linfático conforme especificações do aparelho.

Opção 3: realizar a Endermologia por Vácuo no sentido drenante do sistema linfático repetindo várias vezes. Neste caso de associação com a Endermologia por Vácuo, realize a técnica com Óleo de Massagem e após a realização da técnica, aplique os sérums Body Drain e Body Enforce, para que os sérums não sejam sugados pelo vácuo. Finalize com massagem drenagem linfática manual até absorção dos sérums.

Dica: escolha uma música ambiente tranquila, para estimular ainda mais o relaxamento do cliente e melhor a experiência. O ambiente climatizado é uma boa pedida. Você também pode reduzir a potência das luzes do local, utilizando a meia-luz para provocar um efeito relaxante. Se for do gosto do cliente, acender um incenso pode cair bem.

Frequência do Tratamento

Realizar 2 a 3 vezes na semana, conforme necessidade da cliente.

Manutenção diária.

Aplique o fluido termogênico [Intense Fit](#), borrifando no local e massageando até absorção.

8- MASSAGEM TURBINADA E MASSAGEM MODELADORA

Você deve saber que as massagens, turbinada e modeladora, são aquelas que tem como objetivos principais a redução de medidas, eliminar toxinas e melhorar a elasticidade da pele através de uma melhora na circulação.

A principal **diferença entre massagem turbinada e massagem modeladora está num utensílio** incomum que consta de um cabo de madeira contornado por ventosas que é utilizado na massagem turbinada.

Tal utensílio possui a capacidade de sucção e age diretamente sobre as gordura das células, eliminando e prevenindo celulites. Além disso, os **movimentos praticados neste tipo de massagem, são bastante vigorosos e repetitivos**, eles podem causar vermelhidão e desconforto na região massageada por conta da técnica utilizada.

Gosta muito de massagem? Então curta!

Os cremes utilizados na massagem turbinada são indicados para atuar diretamente sobre a gordura localizada.



DIFERENÇA DA MASSAGEM MODELADORA PARA A MASSAGEM TURBINADA

A **massagem modeladora** se utiliza de uma técnica focada na **redução de medidas e modelagem do corpo**, favorecendo a eliminação de toxinas, eliminando o excesso de líquidos, inchaço, e gordura localizada.

As sessões podem ser feitas em clínicas especializadas até duas vezes por semana, e constam de processos como esfoliação, aplicação de gel, e aparelho de ultrassom. Alguns especialistas ainda se aproveitam do uso da radiofrequência para prevenir a flacidez.

Mas apesar da utilização de todas estas técnicas, é recomendado que o cliente mantenha uma **alimentação equilibrada e exercícios leves** para que os resultados se mantenham por mais tempo.

O processo pode provocar certa dor local por conta da necessidade de se alcançar o tecido gorduroso da pele, mas não deve causar hematomas. Porém, há casos em que este transtorno ocorre por conta do rompimento de pequenos vasos

sanguíneos. Neste caso o recomendado é fazer compressas com gelo de 15 a 20 minutos.

EFEITOS DAS TÉCNICAS DE MASSAGEM TURBINADA E MODELADORA

Os efeitos da massagem turbinada e modeladora são percebidos logo nas primeiras sessões, só não são recomendados para pessoas com problemas de pele, problemas graves de circulação, varizes e outros.

Atenção: *Os cremes que prometem “quebrar a gordura” não são eficazes sem a aplicação das técnicas de massagem. As massagens, modeladora e turbinada, utilizam estes cremes para potencializar o efeito da redução de medidas esperado.*

CONCLUSÃO

Como podemos observar no artigo, a **principal diferença entre massagem turbinada e massagem modeladora é o utensílio utilizado na massagem turbinada**. As duas técnicas têm objetivos comuns, porém, com atuações diferentes do profissional.

Vale ressaltar que, principalmente para as mulheres que procuram técnicas de massagem para emagrecer, combater celulite e reduzir medidas, bons hábitos de saúde são fundamentais para que você alcance os resultados esperados.

9- POSTURA DA ESTETICISTA

A profissão de esteticista é uma das que mais tem ganhado o mercado pois as pessoas estão cada vez mais preocupadas em manter uma boa aparência.

Profissionais dessa área precisam ter conhecimento aprofundado de técnicas e procedimentos estéticos para realizar um trabalho eficaz e seguro aos seus clientes.

Regulamentada em 2018, foi uma vitória para a categoria de profissionais que nela atuam e há anos lutavam por isso. Você tem ciência das normas que norteiam os esteticistas?

[Quais são os deveres que cercam a profissão de esteticista](#)

O profissional esteticista tem como dever ter a sua cabina extremamente higienizada. A limpeza do local deve ser impecável, até nos materiais.

Todo o equipamento deve ser descartável e/ou esterilizado para não causar nenhum dano ao cliente. Os demais aparelhos devem estar em perfeitas condições de uso e todos os cosméticos utilizados no tratamento devem estar de acordo com as normas do Ministério da Saúde.

Para fazer um bom trabalho, o profissional precisa se atualizar sempre, através de treinamentos constantes. Muitas coisas se adaptam ao mercado, bem como produtos e técnicas que podem aperfeiçoar os tratamentos.

A atualização técnica do profissional demonstra ao cliente uma maior qualidade e valor nos serviços prestados.

Como dever e ética profissional, não se deve prometer resultados aos clientes se não é certo que ele vá mesmo obtê-lo. Para isso, é preciso analisar cada caso e

definir quantas sessões e procedimentos serão necessários para chegar ao sucesso do tratamento.

Para que o tratamento ocorra de maneira mais qualificada, é necessário que o profissional ateste ao cliente o registro da presença em cada sessão, afinal, se não comparecer em algumas delas, o resultado pode não sair como esperado.

É importante, também, fazer recomendações sobre quais cuidados e procedimentos externos são necessários para que o tratamento seja mais rápido e realmente eficaz.

Qual é a legislação que permeia a profissão?

A **Federação Brasileira dos Profissionais Esteticistas (FEBRAPE)** tem como objetivo representar os profissionais regulamentados e reconhecidos legalmente. A instituição objetiva normas éticas e valores morais da classe para uma correta conduta da profissão.

A regulamentação defende que podem exercer a profissão aqueles que possuem diplomas em níveis técnicos de Estética e Cosmetologia ou equivalentes em instituições reconhecidas pelo Ministério da Educação.

A esses profissionais, compete realizar o tratamento de acnes, drenagem linfática corporal, higienização e limpeza de pele, descoloração de pelos, massagens mecânicas, depilações, maquiagem, tratamento dos pés e mãos, hidratação corporal, máscaras de face, eletroterapia para fins estéticos e demais atividades relacionadas desde que o profissional esteja apto tecnicamente para realizá-las.

Ainda segundo a legislação, o esteticista deve prestar assistência que beneficie a saúde e a higiene a qualquer indivíduo, independentemente da sua razão social, racial ou religiosa. Ele tem como função prestar serviços de estética capilar, corporal e facial, dando auxílio periodicamente ao cliente e assumindo os procedimentos.

A lei ainda regulamenta que a profissão deve ser exercida com honestidade e zelo. Assim, o profissional de estética deve guardar respeito à saúde humana, sendo ético e sigiloso com os tratamentos realizados em determinado cliente.

O profissional precisa fazer uma anamnese estética prévia do cliente que se submeter ao seu procedimento, bem como indicar quais serão os procedimentos desenvolvidos e quais alterações serão causadas na pele.

Ao realizar os procedimentos, o profissional deve utilizar de todas as técnicas existentes para a recuperação da pele. Além disso, precisa de ter um domínio na utilização dos equipamentos aplicados à tecnologia estética. Em resumo, é preciso ter agilidade, coordenação motora, atenção, percepção e hábitos de higiene para não causar nenhum dano ao paciente.

O que é vedado ao profissional?

O profissional esteticista não deve anunciar a cura de enfermidades da pele aos pacientes. Fica extremamente vedado ao esteticista utilizar títulos que não possua ou que não tenha especialidade habilitada.

O esteticista não deve praticar atos de deslealdade com seus colegas de profissão. A categoria preza pelo respeito aos colegas de profissão. É considerada falta de ética profissional causar qualquer constrangimento a outro esteticista a fim de conseguir o seu cargo ou função. Bem como aceitar o emprego de outro colega de profissão que tenha sido dispensado injustamente.

O esteticista não deve injetar substâncias, praticar atos cirúrgicos ou até mesmo prescrever medicamentos. Esse serviço cabe apenas aos médicos. A legislação define que o profissional não deve abandonar o cliente em seu tratamento sem deixar uma orientação específica, salvo em casos de extrema necessidade. Ainda é inadmissível ao esteticista assumir serviços de qualquer natureza que sejam um desprestígio à categoria.

Esses são alguns procedimentos estabelecidos pela FEBRAPE para a boa conduta do ato da profissão. Fica estabelecido pela Federação que o profissional jamais deve deixar de atender às intimações nos processos éticos disciplinares.

O esteticista que infringir as condutas do código de ética pode responder às penas cabíveis do Órgão Fiscalizador.

REFERÊNCIAS

- <https://www.dicasdemulher.com.br/bambuterapia/>>acesso em 21/05/2020
- <https://dicasdemassagem.com/historia-e-origem-da-bambuterapia>>acesso em 21/05/2020
- <https://www.todamateria.com.br/sistema-linfatico/>>acesso em 21/05/2020
- <https://www.midas.med.br/blog-midas/corpo-e-rost/item/313-bambuterapia-zero-celulite-e-gordura-localizada>>acesso em 21/05/2020
- <https://www.plasticadosonho.com.br/blog/lipoaspiracao/bambuterapia/>>acesso em 21/05/2020
- <https://www.dauricefelixestetica.com.br/tratamentos/massagem-bambuterapia-corporal/>>acesso em 21/05/2020
- http://www.belezain.com.br/detalhes_int.php?cod=418&titulo=Guia%20Pr%E1tico%20da%20Massagem%20com%20Bambus%20-%20Fernanda%20Rodrigues>acesso em 21/05/2020
- <https://www.dauricefelixestetica.com.br/tratamentos/massagem-bambuterapia-facial/>>acesso em 21/05/2020
- <https://www.midas.med.br/blog-midas/corpo-e-rost/item/209-massagem-facial-revitalizante>>acesso em 21/05/2020
- <https://blog.buonavita.com.br/index.php/2019/05/06/bambuterapia-drenagem-linfatica/>>acesso em 21/05/2020
- <https://dicasdemassagem.com/diferenca-entre-massagem-turbinada-e-massagem-modeladora>>acesso em 21/05/2020
- <https://blog.imedicina.com.br/esteticista-possibilidades-artigo-st/>>acesso em 21/05/2020