



MANUAL DO  
ALUNO

# Procedimentos Técnicos do Massagista

<i>Procedimentos</i>	<i>Página</i>
Massagem relaxante	3
Massagem estimuladora/ ativadora	8
Massagem com pedras quentes	13
Bambuterapia	19
Quick Massage	24
Massagem Desportiva	28

Descrição elaborada pelas docentes Ana Carolina Santos Barbosa e Daniela Paiva



passos que antecedem a aplicação de procedimentos massoterapêuticos:

1. Realize a lavagem e assepsia de suas mãos.
2. Cuide de sua apresentação pessoal e utilize os Equipamentos de Proteção individual (jaleco, luvas descartáveis, touca e máscara) indicados ao procedimento que será aplicado no cliente.
3. Coloque em prática as técnicas corretas de manuseio de cosméticos.
4. Trate o cliente com respeito e cordialidade, preparando-o para o procedimento estético que será aplicado:
  - Retire os adornos do cliente (brincos, colares e piercing)
  - Proteja o colo do cliente com toalha, papel toalha, tecido tipo fralda ou TNT
  - Utilize, no cliente, os EPIs indicados para o procedimento (quando houver necessidade)
5. Preencha a ficha de anamnese e revise-a sempre que necessário.
6. Durante o atendimento, cuide da privacidade do cliente, não o deixando exposto em momento algum.
7. Aplique os procedimentos básicos de higienização da pele ou região em que o procedimento será realizado, quando necessário.
8. Aplique os procedimentos conforme a sequência técnica definida.
9. Oriente o cliente sobre manutenção diária (cosméticos apropriados ao tipo de pele do cliente, forma e frequência de aplicação).

MASSAGEM RELAXANTE		
DEFINIÇÃO	<p>A massagem relaxante consiste em toda manobra externa realizada sobre os tecidos, tendo fins terapêuticos ou não, sendo caracterizada por uma movimentação metódica, mecânica ou reflexa dos tecidos.</p> <p>Dentre seus efeitos fisiológicos, destacam-se o combate à tensão muscular e a diminuição do estado de estresse, promovendo um profundo estado de relaxamento, aliviando as dores musculares e câibras, devido ao aumento da circulação sanguínea e melhor oxigenação celular.</p> <p>Tal técnica exige a utilização de um veículo deslizante, podendo ser utilizados, cremes, óleos e pomadas corporais.</p>	INDICAÇÕES
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxamento</li> <li>• Insônia</li> <li>• Estresse</li> <li>• Depressão</li> <li>• Ansiedade</li> <li>• Dores e Tensões musculares</li> </ul>
		CONTRA INDICAÇÕES
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neoplasias</li> <li>• Distúrbios cardiovasculares</li> <li>• Hipertensão/ hipotensão</li> <li>• Lesões de pele</li> <li>• Processos infecciosos</li> <li>• Gestantes</li> <li>• Processos febris</li> </ul>
PROCEDIMENTOS		

1. Aplique os passos de 1 a 4 dos 9 passos que antecedem a aplicação de procedimentos massoterapêuticos (listados na página 3).
2. Após a higienização, realize um exercício respiratório com o cliente, o orientando a realizar inspirações profundas e lentas (pelas vias áreas nasais) seguidas de uma pausa e posteriormente uma expiração (pelas vias orais) também profunda e lenta.
3. Selecione o veículo deslizante a ser utilizado, mesure a quantidade a ser utilizada e transfira para a cubeta com o auxílio de uma espátula.

**A técnica de massagem relaxante pode ser aplicada em duas etapas:**

- Massagem relaxante facial
- Massagem relaxante corporal
- Massagem relaxante facial

Com o cliente em decúbito dorsal, aplicar as manobras:

1. Descontrair a musculatura da face.
2. Utilizar uma gota de óleo essencial calmante.
3. Deslizar os dedos esticados da região frontal até a região temporal, massageando no final.
4. Deslizar os dedos esticados do orbicular dos olhos até a região temporal, massageando.
5. Pressionar glabella e temporal.
6. Deslizar os dedos esticados da asa do nariz até a região temporal, massageando.
7. Deslizar do orbicular da boca até a região temporal, massageando.
8. Deslizar da região mentoniana até a região temporal, massageando.
9. Deslizar do esternocleidomastoideo até a região do colo.
10. Deslizar do colo até os ombros, massageando trapézio, região cervical, auricular e couro cabeludo.
11. Realizar vibrações e alongamentos na face.
12. Cobrir os olhos do cliente com uma toalha após a realização da massagem facial.

- **Massagem relaxante corporal**

Com o cliente em posição de **decúbito dorsal**, aplicar as manobras nas regiões (pé, perna e coxa, abdômen, mão, antebraço, braço e colo) descritas a seguir.

**a) Pé**

1. Deslizamento superficial (3x)
2. Espiral nos dedos (5x)
3. Espiral no dorso do pé (5x)
4. Massagem no tornozelo (10x)
5. Pressão no meridiano (10 segundos)
6. Almofadas no dorso do pé (10x)
7. Puxão em cada dedo
8. Rotação lateral e rotação medial (3x)
9. Alongamentos: dorsiflexão e flexão plantar (10 segundos)
10. Vibração

**b) Perna e coxa**

Dividir a região da perna em 2 fileiras e da coxa em 3 fileiras, aplicando as manobras:

1. Deslizamento superficial (3x)
2. Amassamento longitudinal (5x)

3. Fricção (5x)
4. Amassamento transversal (5x)
5. Vibração (3x)

**c) Abdômen**

Dividir a região em 4 fileiras

1. Deslizamento superficial (3x)
2. Amassamento longitudinal (5x)
3. Fricção (5x)
4. Amassamento transversal (5x)
5. Deslizamento no sentido horário (10x)
6. Vibração (3x)

**d) Mão**

1. Deslizamento superficial (3x)
2. Espiral nos dedos (5x)
3. Espiral no dorso da mão (5x)
4. Repetir essas manobras na planta das mãos
5. Massagear o punho (10x)
6. Almofadas no dorso e palma das mãos (10x)
7. Rotação lateral e rotação medial (3x)
8. Alongamentos: flexão e extensão de punho (10 segundos)
9. Vibração

**e) Antebraço e braço**

Dividir a região em 2 fileiras

1. Deslizamento superficial (3x)
2. Amassamento longitudinal (5x)
3. Fricção (5x)
4. Amassamento transversal (5x)
5. Vibração (3x)

**f) Colo**

- Deslizamento (3x)
- Massagear ombros, nuca, orelhas
- Alongar os ombros
- Tracionar a cervical
- Alongamentos de cervical

Com o cliente em posição de **decúbito ventral**, aplicar as manobras nas regiões (pé, perna e coxa, costas) descritas a seguir.

**a) Pé**

1. Deslizamento superficial (3x)
2. Espiral nos dedos (5x)
3. Espiral na planta do pé (5x)
4. Massagem no calcanhar (10x)
5. Almofadas (10x)
6. Deslizamento em pente
7. Soquinhos
8. Rotação lateral e rotação medial (3x)
9. Alongamentos: dorsiflexão e flexão plantar (10 segundos)
10. Vibração

**b) Perna e coxa**

Dividir a perna em 2 fileiras e a coxa em 3 fileiras

1. Deslizamento superficial (3x)
2. Amassamento longitudinal (5x)
3. Fricção (5x)
4. Amassamento transversal (5x)
5. Vibração (3x)

**c) Costas I**

Dividir as costas em 4 fileiras, aplicando, em cada uma delas:

1. Deslizamento superficial (3x)

2. Amassamento longitudinal (5x)
3. Fricção (5x)
4. Amassamento transversal (5x)
5. Vibração (3x)

**d) Costas II**

1. Amassamento longitudinal (5x) – região de escápulas
2. Fricção pura deslizante (5x) – borda medial da escápula, lateral da coluna e ombro
3. Contorno medial da escápula (trabalhar 5x)
4. Laterais da coluna (trabalhar 5x)
5. Ziguezague na coluna (5x)
6. Percussão
7. Alongamento dos ombros (10 segundos)
8. Cervical: almofadas, amassamento, rolamento e descolamento
9. Balançar os ombros
10. Vibração fixa
11. Alongamento da região dorsal com o antebraço
12. Alongar da cervical com o cliente assentado
13. Finalização da massagem com aplicação de toalhas quentes, bolsa térmica ou aparelhos massageadores



## MASSAGEM ESTIMULADORA/ ATIVADORA

DEFINIÇÃO	INDICAÇÕES	
	<p>São técnicas de massagem que trabalham o contorno corporal através de movimentos rápidos e repetitivos. Esses movimentos ativam a circulação sanguínea, ajudam na liberação das toxinas e esvaziam as células adiposas, deixando a região mais uniforme.</p> <p>Tais técnicas são complementares a outros tratamentos estéticos, pois suas manobras podem ser localizadas nas regiões específicas, de acordo com o biótipo corporal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Má circulação de retorno</li> <li>• Reabilitação do tônus muscular</li> <li>• Edemas</li> <li>• Retenção hídrica</li> <li>• Gordura localizada</li> <li>• Hidrolipodistrofia Ginóide</li> <li>• Modelagem corporal</li> </ul>
	<p>As manobras da <b>massagem ativadora</b> são rápidas, com pressão controlada e buscam a ativação da circulação sanguínea local podendo ser realizadas em todo corpo.</p> <p>Já as manobras da <b>massagem modeladora</b> são profundas, têm o objetivo de soltar aderências e retrações no tecido conjuntivo, deixando a região mais uniforme e devem ser realizadas na região de comprometimento respeitando a sensibilidade do cliente evitando desconforto e equimoses.</p>	<h3 style="text-align: center;">CONTRA INDICAÇÕES</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neoplasias</li> <li>• Epilepsias</li> <li>• Gestantes</li> <li>• Doenças cardíacas</li> <li>• Hiper/hipotensão</li> <li>• Veias varicosas</li> </ul>

## PROCEDIMENTOS

1. Antes de se iniciar o procedimento, deve-se realizar a lavagem correta das mãos e colocar os EPI's adequados (touca descartável, jaleco e máscara descartável).
2. A ficha de anamnese detalhada do cliente deve ser preenchida previamente para se detectar possíveis contraindicações para a execução do mesmo.
3. A avaliação Física corporal deve ser realizada e maneira minuciosa através de perimetria, avaliação visual, palpação e adipômetro (quando estiver disponível).
4. O cliente deve ser posicionado adequadamente na maca em decúbito dorsal com as regiões de tórax e quadril cobertas com toalhas descartáveis, colocando touca descartável no mesmo.

5. Deve-se higienizar pés, mãos, virilha e axilas do cliente com o auxílio de algodão e álcool 70%, este procedimento de higienização deve ser realizado com o uso de luvas descartáveis, devendo as mesmas serem descartadas após o uso.
6. Realize a higienização de suas próprias mãos após o descarte das luvas utilizadas.
7. Selecione do veículo deslizante (óleo ou creme) a ser utilizado, mensurando a quantidade a ser utilizada em todo o procedimento para que não haja desperdício. Transfira o cosmético para uma cubeta com o auxílio de uma espátula.
8. Fique atento para que não haja perda de contato com o cliente durante a massagem.

▪ **Técnica massagem ativadora facial:**

1. Deslizar os dedos espalmados da região mentoniana até a região temporal.
2. Deslizar do orbicular da boca até a região auricular medial
3. Deslizar da região mentoniana, orbicular da boca, lateral do septo nasal, glabella, fronte e finalizar na região temporal.
4. Deslizar em 8 com os dedos indicador e médio na sobrancelha (pálpebra superior) e pálpebra inferior.
5. Deslizar os dois polegares no dorso do nariz. Iniciar nas asas do nariz e seguir até a glabella região frontal.
6. Deslizar os dedos esticados da região mentoniana até a região auricular anterior; descer pelo esternocleidomastóideo até o colo.
7. Deslizar do colo até os ombros, alongando a cervical.
8. Movimento de descanso: colocar as mãos espalmadas nas bochechas; região frontal e mentoniana; região cervical e colo.

▪ **Técnica de massagem ativadora corporal:**

A técnica pode ser aplicada de acordo com as posições e regiões:

- a) Decúbito dorsal (membros inferiores e superiores e abdómen)
- b) Decúbito lateral
- c) Decúbito ventral (membros inferiores, panturrilha, coxa, glúteos, região dorsal)

As manobras e a sequência da massagem ativadora são:

1. Deslizamento superficial (3x)
2. Pinçamento (10x)

3. Amassamento longitudinal (10x)
4. Deslizamento de pente (10x)
5. Amassamento transversal (10x)
6. Vibração (3x)

**a) Cliente em Decúbito Dorsal**

**Membros Inferiores:**

1. Hidratar o pé e a perna
2. Fazer a sequência da massagem ativadora na coxa, formando três filas (medial, anterior e lateral)
3. Repetir a mesma sequência na outra perna.

**Abdômen:**

1. Fazer sequência completa (formando 02 filas laterais e 02 filas anteriores)
2. Puxar a cintura
3. Fazer deslizamentos no sentido horário

**Membros superiores:**

1. Hidratar a mão e o antebraço
2. Fazer a sequência completa no braço, formando 03 filas: medial, lateral, e com o braço em extensão (levantar acima da cabeça)

**b) Cliente em Decúbito Lateral**

1. Fazer sequência completa no culote
2. Fazer a mesma sequência na coxa (medial)
3. Fazer sequência completa na cintura

**c) Cliente em Decúbito Ventral**

**Membros inferiores:**

- Hidratar o pé.

**Panturrilha:**

- Sequência completa, formando 01 ou 02 filas.

**Coxa:**

- Sequência completa, formando 03 filas (medial, posterior e lateral).

**Glúteos:**

- Fazer a mesma sequência (formando 01 ou 02 filas).

**Região dorsal:**

1. Repetir a mesma sequência (formando 02 filas laterais e 02 filas posteriores).
2. Finalizar com algumas manobras da técnica de massagem relaxante (costas II).
3. Colocar o cliente assentado e alongar a cervical.

- **Técnica da Massagem Modeladora**

A técnica pode ser aplicada de acordo com as posições e regiões:

- a) Decúbito dorsal
- b) Decúbito lateral
- c) Decúbito ventral

**a) Decúbito dorsal:**

1. Evacuação das regiões linfonodos.
2. Aplicação de veículo deslizante.
3. Deslizamento profundo.
4. Uso do rolo de sucção e amassamento (até causar hiperemia).
5. Amassamento (em 8).
6. Rolamento profundo localizado (feito com polegar, quebrando nódulos).
7. Rolamento em linha (feito com o polegar, seguindo retorno venoso).
8. Fricção com falanges (seguindo retorno venoso).
9. Deslizamento superficial.
10. Drenagem linfática na região.

Ainda em decúbito dorsal:

- Trabalhar a sequência na coxa, dividindo a área em 2 fileiras
- Trabalhar a sequência no abdômen, dividindo a área em 4 fileiras

- Trabalhar a sequência na região Medial, lateral de braço.

**b) Cliente em Decúbito Lateral**

- Trabalhar a sequência na região do culote

**c) Cliente em Decúbito Ventral**

1. Trabalhar a sequência na panturrilha e coxa
2. Trabalhar linha glútea
3. Trabalhar glúteos e flancos

## MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES

<b>DEFINIÇÃO</b>	<p>A massagem com pedras quentes é a união de técnicas como a Geoterapia, Terapia Holística, Termoterapia e a terapia corporal.</p> <p>Segundo registros, nasceu há mais de 3000 anos no Oriente, tendo sido documentada no livro amarelo escrito por um Imperador chinês como tratamento para doenças e alívio de ansiedade.</p> <p>Dentre as pedras utilizadas, destacam-se as vulcânicas, basaltos de amidalóides ou ágatas e Cristal terapia.</p> <p>O calor das pedras proporciona relaxamento, estimula a circulação sanguínea e linfática, energiza os meridianos, bem como auxilia em dores musculares, estresse, insônia e ansiedade.</p>	<p style="text-align: center;"><b>INDICAÇÕES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxamento</li> <li>• Insônia</li> <li>• Estresse</li> <li>• Depressão</li> <li>• Ansiedade</li> </ul>
		<p style="text-align: center;"><b>CONTRA INDICAÇÕES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neoplasias</li> <li>• Distúrbios cardiovasculares</li> <li>• Lesões de pele</li> <li>• Processos infecciosos</li> <li>• Gestantes</li> <li>• Alterações da sensibilidade</li> <li>• Processos febris</li> <li>• Fragilidade capilar</li> </ul>
	<b>PROCEDIMENTOS</b>	

1. Aplique os passos de 1 a 4 dos 9 passos que antecedem a aplicação de procedimentos massoterapêuticos (listados na página 3).
2. Após a higienização, realize um exercício respiratório com o cliente, orientando a realizar inspirações profundas e lentas, seguidas de uma pausa e posteriormente uma expiração também profunda e lenta.
3. Durante o exercício respiratório, o cliente deve ser orientado a realizar a inspiração pelas vias aéreas nasais e a expiração pela boca.
4. Após a seleção do veículo deslizante a ser utilizado, meça a quantidade a ser utilizada transferindo para a cubeta com o auxílio de uma espátula.
5. O ambiente pode ser preparado utilizando recursos como aromaterapia, cromoterapia e músicas relaxantes, quando os mesmos estiverem disponíveis.

6. O Kit de pedras a ser utilizados deve conter pedras de tamanhos variados, devendo ser selecionado o tamanho de acordo com as características da área a ser tratada. As pedras devem ser aquecidas previamente na temperatura entre 45°C e 55°C, nunca devendo ultrapassar esse limite.
7. Teste a temperatura e certifique-se de que a pedra não está muito quente antes de colocá-la sobre a pele do cliente.
8. Atente-se para que não haja perda de contato com o cliente durante a massagem.

As manobras e sequencias da técnica de massagem com pedras quentes são aplicadas de acordo com a posição e a região:

- a) Decúbito dorsal (pé, perna, coxa, abdômen, mãos e braços, colo, região facial)
- b) Decúbito ventral (perna e coxa, culote e glúteo, costas)

#### **a) Decúbito dorsal**

1. Pedras alinhadas nas paravertebrais e cobertas com uma toalha de rosto.
2. Pedras alinhadas nos chakras da região orbicular, peitoral e abdominal.
3. Pedras nas mãos.
4. Pedras amarradas, com tiras cortadas de toalhas descartáveis, nos pés (primeiro, amarre a tira e depois encaixe a pedra). As tiras deverão ser cortadas no sentido do comprimento das toalhas, permitindo tiras mais longas que possibilitem a amarração.
5. Se houver disponível um número de pedras considerável, pode-se alinhar pedras (envolvidas por uma toalha de rosto) nas costas do cliente, sendo uma única fileira de pedras na coluna do mesmo.

#### **Pé**

1. Após alinhar os chakras com o cliente deitado em cima das pedras, comece pelo lado esquerdo.
2. Amassamento sobre a planta e o dorso dos pés em movimentos circulares.
3. Contornando o maléolo.

#### **Perna**

1. Deslizamento superficial sobre a perna, partindo do maléolo com pressão moderada, indo até a fossa poplíteica e voltando com leve deslizamento, só para não perder o contato.
2. Movimentos circulares nas laterais da perna, do meio para as laterais até a fossa poplíteica. (5 -10 repetições).

3. O mesmo movimento anterior, mas para a direção contrária, partindo das laterais para o centro.
4. Movimento alternando as pedras de um lado para o outro, ziguezagueando. Movimento executados desenhando um x sobre a pele do cliente através da alternância das pedras.
5. Movimentos circulares nos joelhos (leque), em direção à fossa poplíteia.
6. Com as duas pedras, promover o deslizamento em direção à fossa poplíteia.
7. Movimentos circulares na patela com as mãos sobrepostas sobre uma única pedra.

### **Coxa**

1. Deslizamento superficial com a utilização de duas pedras, subindo pelo meio da coxa e descendo pela lateral.
2. Movimentos circulares, partindo do meio da coxa em direção às laterais, começando acima do joelho e terminando na região inguinal (leque).
3. O mesmo movimento anterior, mas para a direção contrária, partindo das laterais da coxa em direção ao centro.
4. Puxando das laterais (da parte posterior da coxa) até a inguinal, dando uma leve bombeada bem suave, pois a pressão já é feita com o próprio peso da pedra.
5. Movimento ziguezague de um lado ao outro, de uma lateral a outra, partindo acima do joelho até a inguinal.
6. Amassamento com as pedras na parte interna da coxa, onde geralmente se concentra um percentual maior de tecido adiposo.
7. Movimento alternado na parte interna da coxa em direção à região inguinal.
8. Movimentos circulares com uma pressão maior no culote (glúteo máximo).
9. Deslizamento para finalizar o membro inferior.

### **Abdômen**

1. Terminando a sequência nos membros inferiores, retire a toalha e as pedras do peitoral e abdômen.
2. Deslizamento superficial, partindo do centro para as laterais.
3. Deslizamento ziguezague de uma lateral a outra.
4. Modelando a silhueta da cintura das laterais para a região umbilical, com a utilização de duas pedras, através de movimentos simultâneos.
5. Movimento alternado, puxando das laterais em direção à inguinal. Executar um lado de cada vez.
6. Movimentos circulares alternados no sentido horário, para se estimular o peristaltismo local.



7. Mãos sobre uma única pedra, realizando rotações em toda a região abdominal com pequenos círculos.
8. Drenar das costelas em direção infra umbilical, bombeando no final.
9. Finalizar com deslizamentos vibratórios.
10. Fazer um alongamento da linha Alba, deslizando uma pedra em sentido ascendente, em direção às costelas, e outra em sentido descendente, em direção à inguinal.

### **Mãos e braços**

1. Movimentos circulares com uma única pedra, massageando toda a palma da mão.
2. Deslizar do punho em direção às falanges e vice-versa.
3. Movimento circular no dorso da mão.
4. Movimento de deslizamento, partindo das laterais do braço e voltando pelo centro, até as mãos. Da borda externa para a interna.
5. Movimentos circulares por todo o braço.
6. Deslizamento em todo o membro superior, partindo das laterais, voltando pela parte interna.
7. Massagear a parte interna com movimentos circulares.
8. Levantar o braço, sustentando o seu peso, e massagear o tríceps.
9. Com os braços levantados e apoiados na maca, realizar movimentos circulares partindo das laterais em direção ao centro (leque).
10. O mesmo movimento anterior, mas em direção contrária.
11. Movimento em ziguezague sobre toda parte posterior do braço.
12. Finalizar com deslizamento, realizando bombeamento na fossa axilar.

### **Colo**

1. Deslizamento partindo do esterno em direção aos ombros, alternando os lados.
2. Deslizamento simultâneo partindo do esterno em direção aos ombros.
3. Movimentos circulares sobre o deltoide/cápsula articular dos ombros.
4. Pressionar a região do trapézio com uma pedra de cada lado.

### **Região Facial**

1. Deslizar sobre a testa, finalizando com movimentos circulares e leve pressão sobre a região temporal.

2. Deslizar do septo nasal para as laterais da face (maçã do rosto), finalizando com movimentos circulares e leve pressão sobre a região temporal.
3. Deslizar do maxilar em direção à região temporal.
4. Colocar uma toalha sobre os olhos do cliente para induzir o seu relaxamento.

#### **b) Decúbito ventral**

##### **Perna e Coxa**

Auxilie o cliente a se assentar para a retirada das pedras que estavam posicionadas nas paravertebrais.

Após a retirada das pedras auxiliá-lo a mudar de decúbito e aplicar as manobras:

1. Deslizamento do tornozelo (tendão calcâneo) até a fossa poplíteia, voltando pelas laterais.
2. Movimento circular, subindo pelas laterais da perna e descendo pelo centro (gastrocnêmios).
3. O mesmo movimento anterior, mas em sentido oposto.
4. Deslizamento intercalando as pedras (ziguezague).
5. Movimento em 8, com as mãos sobrepostas sobre uma única pedra.
6. Movimento ziguezague sobre a coxa.
7. Movimento deslizante sobre o glúteo, drenando em direção à inguinal.
8. Deslizamento para finalização.

##### **Culote e Glúteo**

1. Movimento de ziguezague no culote (glúteo).
2. Movimento de rolamento, subindo com pressão e descendo bem suave.
3. Movimento circular sobre todo o glúteo máximo.

##### **Costas**

1. Movimentos circulares sobre o sacro.
2. Movimentos deslizantes na região lombar, partindo do centro (paravertebrais) terminando nas laterais.
3. Movimentos circulares nas vértebras, deslizando para as laterais intercostais.
4. Deslizamento paravertebrais voltando pelas laterais do corpo do cliente.
5. Movimentos circulares na região do trapézio.
6. Movimento de ziguezague nas paravertebrais.
7. Com as duas pedras juntas, deslizar nas laterais da coluna.
8. Contornar as bordas escapulares.

9. Com as mãos sobrepostas com uma pedra, realizar o movimento de 8 em toda região das costas.
10. Movimentos vibratórios da lombar até a cervical.
11. Terminar com alinhamento das pedras na coluna, realizando leves rotações sentido horário e anti-horário.

**Observações:**

- Deve-se sempre trocar as pedras assim que elas esfriem por pedras quentes, para tornar a massagem mais agradável para o cliente.
- A massagem deve durar de 60 a 80 minutos, de acordo com a necessidade do cliente.
- Após a utilização as pedras, as mesmas deverão ser higienizadas com sabão /detergente e água corrente em abundância e posteriormente deverá ser passado álcool 70% para prevenir a propagação ou transmissão de doenças de pele. Após, as mesmas devem ser guardadas em local arejado.

BAMBUTERAPIA		
DEFINIÇÃO	<p>A bambuterapia surgiu na França com o Fisioterapeuta Gill Amsallem, mas os bambus eram também utilizados na terapia tradicional chinesa, por representarem força, beleza, leveza e flexibilidade.</p> <p>Esta técnica é advinda da mistura da Drenagem linfática, massagem terapêutica, shiatsu e ayurvédica.</p> <p>Os bambus funcionam como verdadeiros prolongamentos dos dedos do terapeuta garantindo relaxamento, melhora da circulação, oxigenação dos tecidos, desintoxicação e melhora do contorno corporal.</p>	INDICAÇÕES
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapia spazianas</li> <li>• Relaxamento</li> <li>• Estresse</li> <li>• Disfunções estéticas</li> </ul>
		CONTRA INDICAÇÕES
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neoplasias</li> <li>• Infecções agudas</li> <li>• Distúrbios cardiovasculares</li> <li>• Gestantes</li> <li>• Estados febris</li> <li>• Problemas renais</li> <li>• Lesões de pele</li> <li>• Hiper/hipotireoidismo descompensado</li> </ul>
PROCEDIMENTOS		

1. Aplique os passos de 1 a 4 dos 9 passos que antecedem a aplicação de procedimentos massoterapêuticos (listados na página 3).
2. Recomenda-se a utilização de um algodão ou lenço para cada região a ser higienizada.
3. Após a higienização, realize um exercício respiratório com o cliente, o orientando a realizar inspirações (pelas vias nasais) profundas e lentas, seguidas de uma pausa e posteriormente uma expiração (pelas vias orais) também profunda e lenta.
4. Antes da aplicação da técnica, deve-se estimular o sistema linfático (linfonodos) através de movimentos circulares no sentido horário (3x), com bombeamento na cisterna de Piquet (3vezes), do ângulo venoso, axilas, região ilíaca, inguinal e poplítea.
5. Após a seleção do veículo deslizante a ser utilizado, mensurar a quantidade a ser utilizada transferindo para a cubeta com o auxílio de uma espátula.
6. Atente-se para que não haja perda de contato com o cliente durante a massagem.

7. O ambiente pode ser preparado utilizando recursos como aromaterapia, cromoterapia e músicas relaxantes, quando os mesmos estiverem disponíveis.
8. O Kit de bambus a ser utilizados deve conter bambus de tamanhos variados, devendo ser selecionado o tamanho de acordo com as características da área a ser tratada.
9. Atente-se para que não haja perda de contato com o cliente durante a massagem.

As manobras e sequencia para aplicação da Técnica de Bambuterapia são realizados de acordo com a posição e a região:

- a) Decúbito dorsal (pé, panturrilha, coxa, abdômen, mãos, antebraço e braço, pescoço e região facial)
- b) Decúbito frontal (pé, panturrilha, coxa e glúteos, costas)

#### **a) Decúbito dorsal**

##### **Pé**

1. Deslizamento superficial para espalhar o veículo deslizante.
2. Com um bastão de bambu pequeno, deslizar na planta do pé, de cima para baixo (calcanhar até falanges).
3. Com dois bastões de bambu pequenos, deslizar nas laterais do pé (falanges até o calcanhar).
4. Passar o bambu entre os dedos.

##### **Panturrilha (perna semi flexionada)**

- Usando os dois bastões grandes de bambu, subir do tendão calcâneo até a fossa poplítea e bombear três vezes (no joelho, pressão média).

##### **Coxa**

1. Deslizamento superficial com o bastão de bambu mais grosso em toda a coxa, inclusive laterais (pressão leve).
2. Deslizamento superficial com o bastão de bambu mais grosso em toda a coxa, inclusive laterais (pressão forte).
3. Amassamento usando dois bastões grandes e finos de bambu. Entrelace os bastões nos dedos e deslize-os na parte anterior da coxa (quadríceps), parte medial e lateral.
4. Percussão usando os dois bastões grandes e finos sobre a parte anterior da coxa (quadríceps), parte medial e lateral.

5. Rolamento dos dois bastões grandes e finos na parte posterior da coxa com a perna do cliente flexionada.

### **Abdômen**

1. Usando o bastão de bambu compressor (largo), deslizar das espinhas ilíacas em direção às costelas.
2. Usando os dois bastões de bambu grandes e finos, deslizar nas laterais do abdômen e bombear na fossa axilar (3x).
3. Usando dois bastões grandes e finos, um deverá ser acomodado na cama, abaixo da lombar, e o outro deverá deslizar da região do reto do abdômen até a cisterna de Piquet.
4. Usando dois bastões pequenos na posição vertical, pressionar, em sentido horário, em volta da cisterna de Piquet.
5. Usando o bastão de bambu compressor (largo), deslizar da costela em direção às espinhas ilíacas.

### **Mãos**

1. Com um bastão de bambu pequeno, fazer rolamento do punho em direção aos dedos.
2. Passar bastão pequeno entre os dedos.
3. Usar a fossa do bambu, fazendo rotação nas falanges.
4. Pressionar a palma da mão com a fossa do bambu.

### **Antebraço**

1. Deslizar o bambu, do punho até o cotovelo.
2. Pressionar a musculatura do antebraço com a fossa do bambu.

### **Braço**

1. Deslizar o bambu na medial do braço.
2. Usando dois bastões finos e grandes, deslizamento no antebraço.

### **Pescoço**

- Usando dois bastões finos e grandes abaixo do pescoço, colocar os II e III dedos das mãos nas fossas dos bambus e manipular como se fosse uma toalha enxugando o pescoço.

### **Região Facial**

1. Usando dois bastões pequenos de bambu, subir da região maxilar deslizando até a região orbicular.
2. Usando dois bastões pequenos de bambu, deslize sobre os olhos pressionando na região temporal.

3. Usando um bastão pequeno de bambu em posição vertical, pressione três vezes cada ponto.
4. Usando um bastão de bambu pequeno, deslize sobre a testa.
5. Alisamento da região temporal até a região maxilar.

#### **b) Decúbito ventral:**

##### **Pé**

1. Com um bastão de bambu pequeno, deslizar na planta do pé de cima para baixo (calcanhar até falanges).
2. Com a fossa do bambu, pressionar a planta do pé.

##### **Panturrilha**

1. Rolamento com o bambu grosso na panturrilha.
2. Pressionar os músculos da panturrilha.

##### **Coxa e Glúteo**

1. Usando o bambu grosso, realizar deslizamento na coxa posterior da fossa poplíteia até a linha glútea.
2. Utilizando o bambu grosso, deslizar na região do culote, fazendo um semicírculo de baixo para cima.

##### **Costas**

1. Usando o bastão de bambu grosso, realizar deslizamento das costas até a nuca.
2. Usando dois bastões de bambu pequenos, deslizar do pescoço em direção ao acrômio.
3. Usando dois bastões de bambu, faça o movimento de ziguezague na região vertebral.
4. Usando dois bastões de bambu, pressione a lateral da coluna.
5. Usando os dois bastões grandes de bambu, realize o movimento de percussão nas laterais do abdômen.
6. Usando um bastão de bambu pequeno na posição vertical, contorne a borda escapular.
7. Usando um bastão de bambu pequeno na posição vertical, pressione a fossa clavicular.
8. Colocar o cliente assentado e alongar a cervical.
9. A massagem pode ser finalizada com a aplicação de toalhas quentes, bolsa térmica ou aparelhos de eletroestimulação.

##### **Observação:**

Após a utilização dos bambus, os mesmos deverão ser higienizados com álcool 70% gel glicerinado para prevenir a propagação ou transmissão de doenças de pele e promover a hidratação dos bambus, devendo ser guardados em local arejado, evitando-se locais úmidos e escuros.



QUICK MASSAGE		
DEFINIÇÃO	<p>O procedimento de <i>Quick Massage</i> se refere a uma massagem rápida, realizada em uma cadeira específica, não sendo necessária a remoção das vestimentas para tal. Como o cliente não precisa de trajes específicos, isso lhe confere facilidade e conforto.</p> <p>A cadeira utilizada permite o tratamento da parte superior do corpo e fornece ao terapeuta excelente acesso às costas, aos ombros, à região posterior do pescoço, aos antebraços, punhos e às mãos do cliente.</p> <p>Tal técnica apresenta baixo custo e permitiu a massificação da massagem, podendo ser realizada em lugares variados, pois utiliza menos espaço que a massagem na maca.</p> <p>Cabe ressaltar, que por ser uma técnica de massagem de curta duração, o intervalo entre os clientes acaba sendo menor, permitindo, portanto, que o terapeuta utilize melhor seu tempo.</p>	INDICAÇÕES
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Rigidez e falta de flexibilidade</li><li>• Síndrome do túnel do carpo</li><li>• Tensão, dor, formigamento e dormência nos MMSS</li><li>• Limitações da amplitude de movimento (ADM)</li><li>• Dores articulares e musculares</li><li>• Dor resultante de entorses e distensões, tendinites</li><li>• Lesões por esforço repetitivo</li><li>• Insônia</li><li>• Fibromialgia</li></ul>
		CONTRA INDICAÇÕES
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Processos inflamatórios em fase aguda e febre.</li></ul>
PROCEDIMENTOS		

Realize a lavagem correta das mãos, e coloque os EPI's adequados (touca descartável, jaleco e máscara descartável).

- Realizar a montagem e a assepsia da cadeira.
- Fazer diagnósticos:

**Verbal:** Perguntar ao cliente: "Você sente algum desconforto, tensão ou dificuldade para realizar algum movimento?"

**Tátil:** Confirmar se a informação relatada faz sentido.

- Lembre-se de sempre pedir licença ao cliente antes de tocá-lo.
- Para o início do procedimento, deve-se posicionar o cliente na cadeira, mantendo a altura do apoio de tórax até o limite máximo da região axilar, ajustar o apoio de cabeça de forma a manter a região cervical do cliente em neutro ou o mais próximo disso, ajustar o apoio de braços, de forma a garantir o máximo de apoio aos membros superiores do cliente.
- Coloque uma touca descartável no apoio de cabeça e rasgue sua região central, de forma a permitir que a área nasal do cliente fique exposta quando o mesmo estiver apoiado na cadeira.
- Atente-se para que não haja perda de contato com o cliente durante a massagem.
- Trate o cliente com respeito e cordialidade.

## PROCEDIMENTO DE QUICK MASSAGE

### REGIÃO CERVICAL:

- Amassamento: 3 séries de 3 repetições / movimento.
- Rotação com o polegar: Dividir pescoço em 3 partes; aplicar 3 rotações em cada parte (movimentos sempre para as extremidades do corpo).
- Acupressão com o polegar: Pressão única por 3 segundos em cada ponto.

### REGIÃO TORÁCICA E LOMBAR:

- Amassamento com Almofadas: 5 x 3 (4 regiões)
- Rotação com todas as falanges: 5 x 3 (4 regiões)
- Rotação com o polegar (paravertebrais)
- Acupressão com o polegar (paravertebrais)
- Rotação com almofadas (**sentido horário**): 5 x 3 (4 regiões)
- Fricção palmar ('tchau'): 5 x 3 (4 regiões)

### REGIÃO ESCAPULAR:

- Colocar o dorso da mão do cliente entre as escápulas para facilitar a visualização
- Amassamento: Dividir em duas porções: 10 amassamentos cada.
- Rotação com o polegar: Movimentos circulares sempre para as extremidades, contornando a borda de baixo (fossa axilar) para cima (trapézio): 3 x cada parte.
- Acupressão: Contornando a borda escapular pressionar por 3 segundos cada ponto.

**REGIÃO DOS OMBROS:**

- Amassamento: 10 x
- Rotação da articulação (braço servindo de apoio): 5 x para cada lado.

**REGIÃO DAS MÃOS:**

- Amassamento no dorso da mão: 10 x
- Rotação suave da articulação dos dedos: 3 x cada lado
- Puxar dedos: 1 x cada
- Amassamento na parte posterior: 10 x
- Pressionar ponto de tensão (**meridiano**): 10 segundos
- Flexão da articulação do punho: 10 segundos
- Extensão da articulação de punho: 10 segundos
- Rotação medial e lateral: 5 x para cada extremidade

**ANTEBRAÇOS:**

- Amassamento: 5 x cada porção
- Anel: 3 x 3
- Porção posterior; vibração com falanges (pica-pau): 5 x

**BRAÇOS:**

- Amassamento: 5 x cada porção
- Anel: 3 x 3
- Vibração em todo o membro superior: 5 x

**COSTAS PARTE 2 (FINALIZAÇÃO):**

- Pressionar *trigger point*: 10 segundos cada lado. Utilizar polegar ou cotovelo.
- Movimentos de percussão: - Soquinhos amortecidos nas paravertebrais: 5 x

- Falanges nos ombros e trapézio: 5 x

- Movimento cerrado/cruzado: 5 x cada lado
- Alongamento cruzado (segurando nas extremidades dos ombros e região lombar): 10 segundos cada lado
- Rotação na calota craniana: 10 x
- Alongamento de membros superiores: Mãos do cliente fixas ao pescoço do massoterapeuta. Movimento Final.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

- A finalização pode ser realizada com aparelhos eletroestimuladores, bolinhas, elementos de acupressão e massageadores de cabeça.
- Como posições alternativas para a realização da técnica, destacam-se:
  - Decúbito lateral em maca
  - Na bola com colchonete
  - Na cadeira convencional com os membros superiores apoiados em uma mesa

MASSAGEM DESPORTIVA		
DEFINIÇÃO	<p>O procedimento de Massagem Desportiva, consiste na combinação da massagem sueca profunda com algumas manobras específicas da massagem do esporte, com compressão rítmica, fixação, alongamento e liberação ativa. De acordo com a pressão, direção e velocidade dos movimentos, esta técnica poderá ter efeito calmante, estimulante ou desintoxicante.</p> <p>Os seus efeitos não estão bem descritos na literatura, pois a grande maioria dos textos disponíveis a respeito do tema se concentram mais na descrição das técnicas do que na parte científica envolvendo o estudo aprofundado e embasado de seus efeitos.</p> <p>A massagem desportiva proporciona aos atletas além dos benefícios físicos, um momento de relaxamento e concentração.</p>	INDICAÇÕES
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Diminuição da ansiedade, estresse e depressão</li><li>• Aumento da sensação de bem-estar e concentração</li><li>• Identificação de áreas de tensão ou inflamação</li><li>• Feedback sinestésico (estado mental positivo de confiança e percepção do movimento)</li><li>• Melhora os padrões de sono</li><li>• Acelera a recuperação</li></ul>
		CONTRA INDICAÇÕES
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Problemas cardíacos</li><li>• Gestantes</li><li>• Epilepsia</li><li>• Neoplasias</li><li>• Quadros infecciosos</li><li>• Fraturas</li><li>• Processos inflamatórias na fase aguda</li></ul>
PROCEDIMENTOS		

Realize a lavagem correta das mãos, e coloque os EPI's adequados (touca descartável, jaleco e máscara descartável).

- Realize a anamnese detalhada do cliente a fim de se detectar possíveis contraindicações para a execução do mesmo, bem como a queixa principal do cliente.

- Trate o cliente com respeito e cordialidade.
- Posicione o cliente adequadamente na maca cobrindo a região de tórax e quadril com toalhas descartáveis, colocando touca descartável no mesmo.
- Higienize os pés, mãos, virilha e axilas do cliente com o auxílio de algodão e álcool 70%, nas unidades em que hajam lenços umedecidos disponíveis, os mesmos poderão ser utilizados para tal. Para tanto, faça uso de luvas descartáveis, descarte-as após o uso e higienize suas mãos em seguida.
- Após a seleção do veículo deslizante a ser utilizado, mensure a quantidade a ser utilizada transferindo para a cubeta com o auxílio de uma espátula
- Utilize as técnicas corretas de manuseio de cosméticos.
- Cuide da privacidade do cliente, não o deixando exposto em momento algum.

### **Manobras da Massagem Desportiva**

- Deslizamento ou effleurage
- Amassamento longitudinal
- Compressão circular (palmar, falanges, polegar)
- Fricção com falanges
- Rolamento (em linha, C e S)
- Acupressão
- Percussão (cubital, tapotagem e soquinho)
- Vibração e balanceio

### **1. Massagem de Manutenção:**

- Combina técnicas da massagem desportiva básica, técnicas miofasciais e neuromusculares em uma só sequência que pode ser realizada de maneira regular. É mais realizada para quadros crônicos ou fora de temporadas (quando o atleta não está em treino intenso).
- Embora não tenha comprovação científica, essa modalidade tem um impacto positivo na prevenção de lesões.
- Pode ser realizada de uma a três vezes na semana, preferencialmente nos dias de descanso do atleta.
- Trabalha-se o corpo todo, porém enfatizando a área submetida ao estresse. Sua duração baseia-se em cerca de 30 a 60 minutos (quanto maior a intensidade do treino, menor deverá ser a duração da massagem).
- Sua realização exige veículos deslizantes e pressão de moderada a forte.

- Por ser realizada em todo corpo, tal sequência será descrita detalhadamente ao final deste manual.

#### **SEQUÊNCIA:**

- Deslizamento
- Amassamento longitudinal / pinçamento profundo
- Compressão circular palmar
- Fricção com falange
- Rolamento
- Vibração

#### **2.Massagem Pré competição:**

- Baseia-se na combinação de técnicas de massagem desportiva específica, miofasciais e neuromusculares aplicadas com maior intensidade, profundidade e velocidade.
- Realizada com uma forma de aquecimento antes da participação do atleta em evento esportivo, seu objetivo baseia-se em aquecer e ativar a circulação nos principais agrupamentos musculares (excitabilidade local).
- Pode ser realizada no dia anterior ou até mesmo 10 minutos antes da competição, tendo duração de 15 a 20 minutos.
- Pode ser feita com ou sem veículos deslizantes, através de uma pressão profunda e vigorosa.

#### **SEQUÊNCIA:**

- Deslizamento
- Amassamento longitudinal / pinçamento profundo
- Compressão circular palmar
- Fricção com falange
- Percussão
- Balanceio

#### **3.Massagem de recuperação:**

- Também conhecida como restauradora ou pós-competição. Trata-se de um desaquecimento realizado após a competição para auxiliar o atleta no relaxamento geral e local e resfriamento do

corpo. Utiliza técnicas de massagem sueca desportiva básica associada a alongamentos de músculos e fáscias.

- Pode ser realizada entre 6 a 72 horas após o evento, sendo direcionada a todo corpo, priorizando a musculatura mais exigida durante a atividade.
- Tem a duração de 30 a 60 minutos, com manobras lentas, longas e contínuas com pressão leve a moderada e utilização de veículo deslizante.

#### **SEQUÊNCIA:**

- Deslizamento
- Amassamento longitudinal / pinçamento profundo
- Compressão circular
- Fricção com falange
- Vibração

### **PROCEDIMENTO DE MASSAGEM DESPORTIVA DE MANUTENÇÃO**

#### **PÉS:**

Hidratar

#### **PERNA:**

- Deslizamento alternado (5x)
- Amassamento longitudinal
- Compressão circular
- Vibração

#### **COXA:**

- Deslizamento
- Amassamento longitudinal
- Compressão circular
- Fricção falange
- Rolamento
- Vibração



- Mobilização da patela

## **ABDÔMEN**

- Deslizamento
- Amassamento Longitudinal
- Fricção com falanges
- Rolamento para o centro
- Vibração com toalhas

## **MÃOS**

- Hidratar

## **ANTEBRAÇO**

- Deslizamento alternado
- Amassamento Longitudinal
- Compressão circular palmar
- vibração

## **BRAÇOS**

- Deslizamento alternado
- Amassamento Longitudinal
- Compressão circular
- Fricção falange
- Rolamento com polegares
- Vibração

## **PÉS**

- Hidratar

## **PERNA**

- Deslizamento
- Amass. Longitudinal
- Compressão circular
- Fricção falange

- Rolamento
- Vibração

### **COXA**

- Deslizamento
- Amassamento Longitudinal
- Compressão circular
- Fricção falange
- Rolamento
- Vibração

### **GLÚTEO**

- Mobilizações sacrais com cotovelos, compressões e pulsão

### **COSTAS PARTE 1**

- Deslizamento
- Amassamento Longitudinal
- Compressão circular
- Fricção falange
- Rolamento
- Vibração

### **COSTAS PARTE 2**

#### **A) REGIÃO ESCAPULAR:**

- Rolamento com os polegares
- Rotação com cotovelos
- Deslizamento com cotovelos (posição de vencedor)

#### **B) REGIÃO CERVICAL**

- Pinçamento profundo
- Rolamento com polegares
- Tração com punho fechado na cervical

**IMPORTANTE:**

Lembre-se que o tratamento multidisciplinar será imprescindível para a garantia de um resultado mais eficaz e respeite sempre os seus limites de atuação.

## Referências bibliográficas

- BRAUN, Mary Beth; SIMONSON, Stephanie J. Massoterapia. 1. ed. Barueri: Editora Manole, 2007.
- BORGES, Fábio dos Santos. Dermato- Funcional: Modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas. 2. Ed. São Paulo: Phorte, 2010.
- BORGES, Fábio dos Santos; SCORZA, Flávia Acedo. Terapêutica em Estética: conceitos e técnicas. 1.Ed. São Paulo: Phorte, 2016.
- GUIRRO, Rinaldo; GUIRRO, Elaine Caldeira de O. Fisioterapia dermato-funcional: fundamentos, recursos e patologias. 3. ed. Barueri: Editora Manole, 2008.
- MARX, A.G.; CAMARGO, M.C. Fisioterapia no Edema Linfático. São Paulo: Panamed Editorial, 1986.
- SANTOS, B.M., GUIMARÃES, C.C. Tecnologia em Estética. In: LACRIMANTI, L.M. (Coord.). Curso Didático de Estética. Vol2. São Caetano do Sul, SP: Yendis, 2008. cap.5, p.111-123.
- SORIANO, M.C.D.; PÉREZ, S.C.; BAKUÉS, M.I.C. Eletroestética Profissional Aplicada: Teoria e prática para a utilização de correntes em estética. Saint Quirze Del Valles: Sorisa, 2002.e, 2001.
- OLIVEIRA, A.L.; PEREZ, E. Estética Facial: Curso Didático de Estética. Vol.2. São Caetano do Sul, SP: Yendis, 2008.
- PARIENTI, I. J. Medicina Estética. Editora Andrei, 2001.
- PEREIRA, M. F. L. Eletroterapia: no tratamento estético. 1. Ed. São Paulo: Difusão, 2014.
- PEREIRA, Maria de Fátima Lima. Recursos Técnicos em Estética. V.1. São Caetano do Sul, SP: Difusão Editora, 2013.
- PIATTI, Izabel Luiza. Biossegurança Estética & Imagem Pessoal. 1.Ed. Curitiba, PR: Título Independente, 2013.