

Módulo 1

Parte 1

O que é Quick massage?

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, sendo sua tradução “quick” = rápido e “massage” = massagem, ou seja, massagem rápida, é uma técnica que proporciona alívio imediato de tensões musculares advindas principalmente de estresse e cansaço do cotidiano através de movimentos do *shiatsu* e *anmá*. Assim, podemos dizer que é uma das massagens em que o foco é a qualidade de vida e bem-estar.

A massagem é feita nos braços, cabeça, pescoço, costas, ombros e nas mãos e é indicado que a sessão seja um momento de desligamento da rotina: com uma música calma, a pessoa deve relaxar não só o corpo como também e principalmente a mente. Algumas sessões podem durar de 15 minutos à 1 hora de duração e não têm lugar específicos para serem feitas, diferente de outros tipos de massagem que precisam ser feitas em um spa ou clínicas.

É muito comum ver ações sendo feitas em exposições, feiras, empresas, shoppings, hotéis, spas... pois a sessão é rápida e a cadeira é portátil. A massagem é feita por profissionais, massoterapeutas ou fisioterapeutas.

A Quick Massage é feita em um tipo específico de cadeira, totalmente ergonômica e que é portátil, assim, pode ser feita em qualquer lugar. Os equipamentos, além da cadeira específica e portátil, incluem algum aparelho de som para este momento de relaxamento. Caso seja feita em local mais reservado, sugerimos também o uso de difusor para

óleos essenciais para auxiliar neste momento.

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.

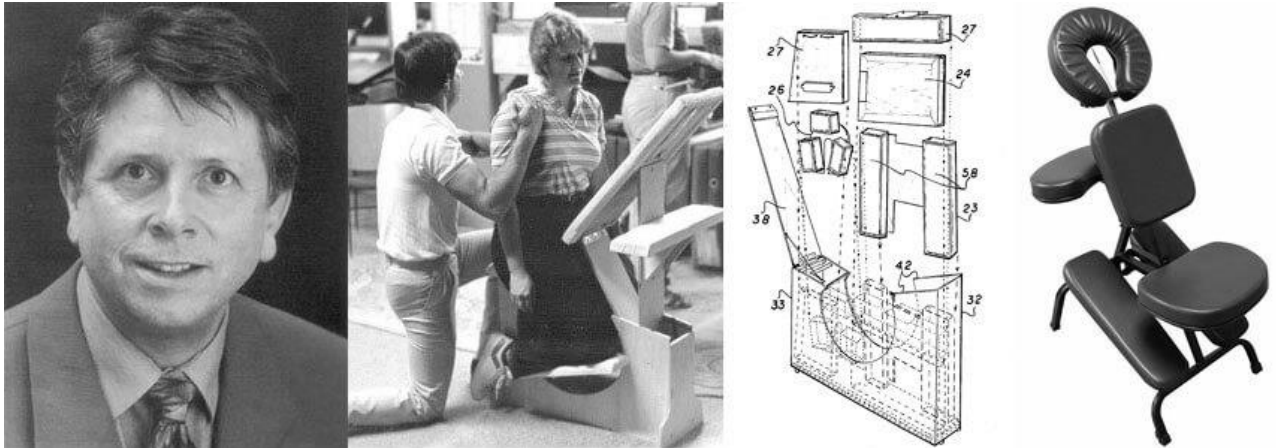
No contrato, foi estipulado que seriam atendido cerca de 400 funcionários com a frequência de 1 vez por semana.

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. 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.



Parte 2

Princípios da Quick Massage

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.

-

Parte 3

- Quem pode se beneficiar dessa técnica?

Principais benefícios da Quick Massage:

- alivia a tensão muscular;
 - reduz a ansiedade e irritação;
 - restabelece a disposição;
 - melhora o humor;
 - aumenta a produtividade;
 - aumenta a motivação e concentração;
 - ativa a circulação sanguínea;
 - melhora a respiração;
 - reduz quadros de dor;
 - traz sensação de calma e paz interior;
 - previne doenças associadas ao estresse, como insônia, dor de cabeça, irritabilidade, depressão, ansiedade, gastrite nervosa, tendinite, etc.
-
- Combate ao estresse;
 - Ativa a circulação sanguínea;

- Promove o sentimento de bem estar ocasionando mais motivação para voltar às atividades do dia-a-dia;
- Alivia as dores musculares;
- Auxilia no aumento da produtividade;
- Alivia a sensação de exaustão e cansaço.

Parte 4

- **Contra-indicações**
- Não possui muitas contraindicações, mas recomenda-se que pacientes com pressão alta e baixa, não recebam a massagem, bem como os que tiverem feito uma refeição a menos de 40 minutos, ou esteja com febre, ferimentos graves ou cirurgia de 3 meses ou menos.

Módulo 2

Anatomia básica

Parte 1

Sistema musculoesquelético

A partir do momento em que você abre os olhos pela manhã até ir para a cama, você se movimenta. Mesmo durante o sono, pode se mexer, torcer e virar. Cada movimento que você faz, não importa o quão insignificante, consiste em uma série complexa de eventos com uma anatomia igualmente complexa.

Esta estrutura flexível e móvel é fornecida pelo sistema músculo-esquelético. É composto de três estruturas principais: ossos, articulações e músculos. Nesta página, aprenderemos sobre cada um deles individualmente, mas também como eles funcionam juntos como um sistema para ajudar você a realizar suas tarefas diárias.

Ossos principais	Esqueleto axial: ossos do crânio, costelas, coluna vertebral, esterno, sacro,
------------------	---

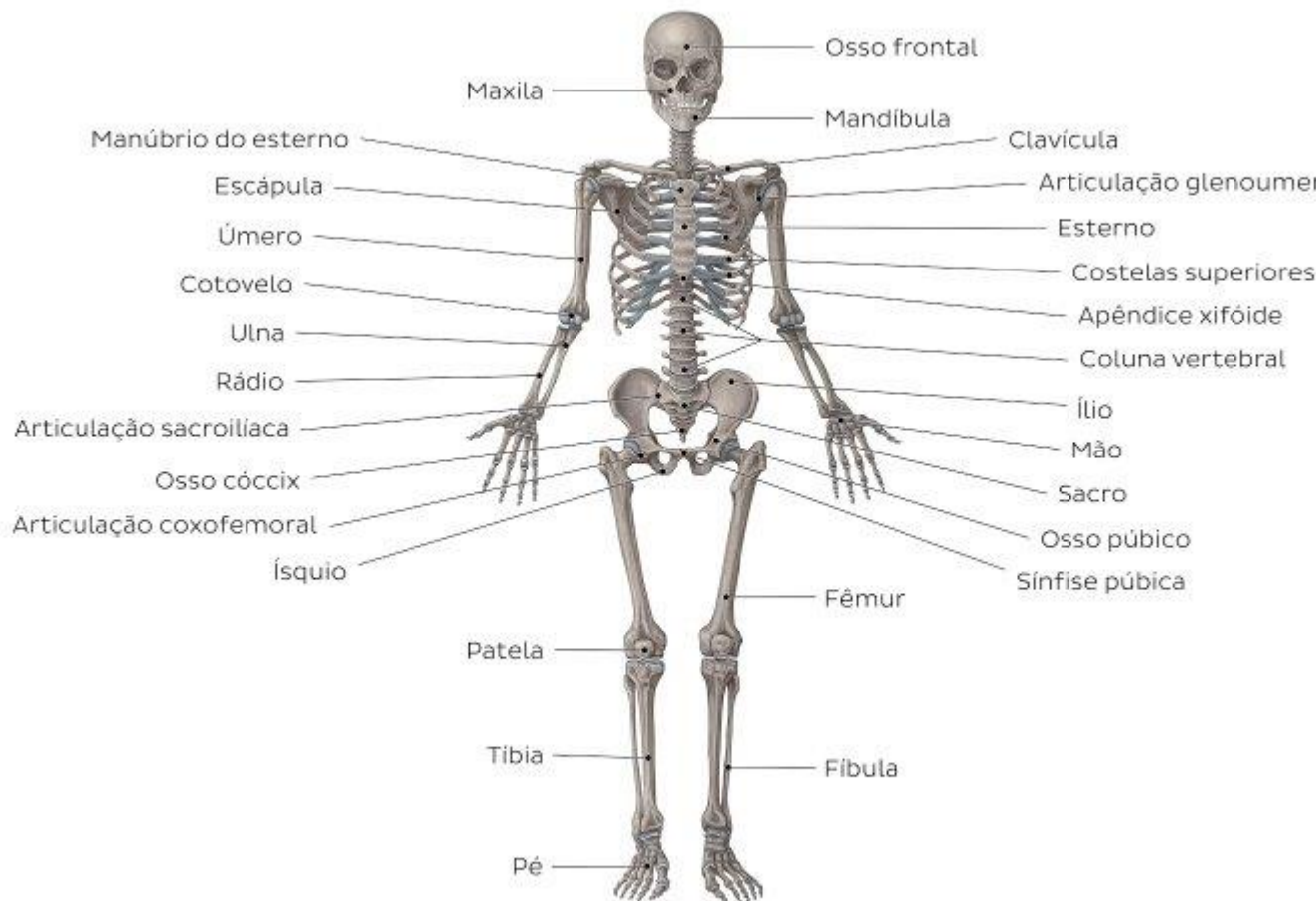
	<p>cóccix, osso hióide e ossículos auditivos</p> <p>Esqueleto apendicular: ossos dos membros superiores e inferiores, cintura escapular e pélvica</p>
Articulações principais	<p>Suturas do crânio, articulações temporomandibulares, ombro, cotovelo, punho, quadril (anca), joelho e tornozelo</p>
Músculos principais	<p>Cabeça: Músculos da expressão facial, músculos da mastigação</p> <p>Pescoço: Músculos supra-hióideos e infra-hióideos, escalenos, platisma</p> <p>Tronco: músculos peitorais, intercostais, abdominais anteriores, abdominais</p>

	laterais e posteriores do tronco
--	----------------------------------

	Membro superior: músculos do ombro, braço, antebraço e mão
--	--

	Membro inferior: músculos glúteos, quadril (anca), coxa, perna e pé
--	---

Você já sabe que existe um grande número de ossos, mas quantos ossos existem exatamente no corpo humano? Falando de uma forma generalizada, há 206 ossos em um adulto, mas o número exato pode variar de pessoa para pessoa. Estes ossos são divididos principalmente em dois grupos, chamados de esqueleto axial e esqueleto apendicular.



© www.kenhub.com

O segundo componente do sistema musculoesquelético são as articulações. Se os ossos fornecem a estrutura, as articulações fornecem a flexibilidade, permitindo o movimento. Uma articulação é uma junção entre dois ou mais ossos. Existem três tipos principais de articulações: fibrosa, cartilaginosa e sinovial. Esta última permite a maior liberdade de movimento e é a mais conhecida em anatomia.

Existem muitas articulações em todo o corpo humano, geralmente nomeadas de acordo com os ossos que as formam. No entanto, existem várias articulações importantes que são mais complexas do que as demais e são extremamente importantes em anatomia. Estas são as suturas do crânio e as articulações temporomandibular, do ombro, do cotovelo, do punho, quadril (anca), do joelho e do tornozelo. Elas são reforçadas por ligamentos para suporte extra.

Vamos para a terceira e última parte do sistema musculoesquelético.

Os músculos são o aparato contrátil ligado aos ossos que os puxam em várias direções, criando, em última análise, o movimento.

Além disso, a função do sistema muscular também inclui a geração de calor. Como os ossos, os músculos podem ser classificados de acordo com vários critérios:

- Liso, cardíaco ou esquelético (de acordo com a localização e a histologia)
- Penado, fusiforme, paralelo, convergente, circular ou digástrico (de acordo com o formato)

O músculo esquelético está envolvido principalmente na movimentação dos ossos e é geralmente o tipo muscular referido em anatomia quando se fala sobre o sistema musculoesquelético. Os músculos são presos aos ossos através de tendões ou aponeuroses e recebem um rico suprimento nervoso para permitir o controle preciso do movimento.

A unidade estrutural de um músculo é a fibra muscular, enquanto a unidade funcional é uma unidade motora. Os músculos esqueléticos agem principalmente em antagonismo, o que significa que quando algum deles se contrai para gerar o movimento (agonista), o correspondente oposto relaxa (antagonista). Músculos trabalhando como

pares antagônicos são responsáveis por criar um movimento suave.

Existem centenas de músculos no total, por isso não seria lógico falar sobre todos eles nesta página. Ao invés disso, aprenda os mais importantes agrupando-os de acordo com a região anatômica:

Principais músculos do corpo humano

Teste da tabela

Músculos da face

Músculos da expressão facial, músculos da mastigação (temporal, masséter e pterigoides lateral e medial).

Músculos do pescoço

Músculos supra- e infra-hioideus, escalenos e platisma.

Músculos do tronco	Músculos peitorais, intercostais, abdominais anteriores, abdominais laterais e do tronco posterior.
Músculos do braço (extremidade superior)	<u>Músculos do braço</u> , do ombro, do antebraço e da mão.
Músculos da perna (extremidade inferior)	Músculos glúteos, do quadril (anca), da coxa, da perna e do pé.

-
- Parte 2
- Sistema circulatório
- **Como funciona o sistema circulatório humano?**

- O corpo humano é um organismo que não para nem por um segundo! Enquanto estamos relaxados ou mesmo dormindo, muitas partes continuam funcionando para que tudo continue trabalhando na mais perfeita ordem.
- O nosso coração é bom exemplo disso: no processo de circulação, ele é o responsável por bombear sangue para todo o corpo humano. Mas você sabe como acontece o processo circulatório? Aqui nós te explicamos!
- O sistema circulatório
- O sistema circulatório, também chamado de sistema cardiovascular, é o responsável pelo transporte de sangue, oxigênio e nutrientes para todo o corpo humano. Ele é formado pelo coração e pelos vasos sanguíneos (veias, artérias e capilares).
- Como funciona um coração?
- O coração é composto por 4 cavidades, dois átrios e dois ventrículos. Entre o

átrio direito e o ventrículo direito, há uma válvula chamada tricúspide, que serve de ponte entre as duas cavidades. Do lado esquerdo, essa ligação é feita pela válvula mitral, chamada também de bicúspide.

- Na estrutura do coração, é importante destacar o miocárdio, músculo responsável pelo batimento involuntário e o bombeamento do sangue. O processo de batimento cardíaco é dividido em sístole, quando há contração muscular das câmaras do coração, e diástole, momento em que há o relaxamento dessas câmaras.
- Tipos de circulação
- Já vimos que o coração bombeia sangue para todo o corpo, né? Agora vamos te mostrar os dois tipos de circulação que acontecem no nosso corpo: a sistêmica (ou grande circulação) e a pulmonar (também chamada de pequena circulação).

- Sistêmica ou grande circulação
- Esse processo envolve todo o corpo humano. O sangue rico em oxigênio (ou sangue arterial) que está no ventrículo esquerdo sai pela artéria aorta e se espalha por todo o corpo por meio de artérias menores e mais finas, conhecidas como arteríolas e capilares. Após as trocas gasosas, o sangue retorna ao coração rico em gás carbônico (ou sangue venoso) no átrio direito.
- Pulmonar ou pequena circulação
- Como o próprio nome diz, ela envolve os pulmões. A troca funciona assim: o coração manda para o pulmão o sangue pobre em oxigênio, que o devolve oxigenado.
- O sangue venoso (rico em gás carbônico), que é depositado no átrio direito, vai para o ventrículo direito e é bombeado pelas artérias pulmonares,

que se ramificam em artérias de menor calibre nos pulmões direito e esquerdo.

- A troca gasosa só é possível de ser realizada graças ao processo de hematose, em que o sangue que está nas veias capilares perde gás carbônico e recebe o oxigênio dos alvéolos pulmonares. Ao ser bombeado para o coração novamente, este sangue vai para o átrio esquerdo e o processo se repete.

- Parte 3

-

- Tecido muscular

- O **tecido muscular** é um tecido de origem mesodérmica caracterizado pela presença de células alongadas, denominadas de fibras musculares ou **miócitos**, com um citoplasma rico em fibras proteicas, que conferem a esse tecido a capacidade de contração.
- Em virtude dessa capacidade de contração, o tecido muscular

é responsável por diversos movimentos que ocorrem no organismo, como a contração de órgãos.

- Função do tecido muscular

- . O tecido muscular é responsável pela **contração muscular**, característica conferida pela presença dos filamentos proteicos de actina e miosina. Esses filamentos utilizam a energia proveniente das moléculas de ATP (adenosina trifosfato) para a realização do processo de contração.

- . O processo de contração muscular é de extrema importância para o organismo, pois, além de permitir a sua **locomocção**, possibilita a **contração de diversos órgãos**, influenciando diversos processos fisiológicos, como a **digestão**, por meio dos **movimentos peristálticos** no trato digestivo, e a **circulação sanguínea**, por meio da contração do **coração** e dos músculos esqueléticos, que comprimem

as veias, auxiliando no deslocamento do sangue de volta ao coração.

Tipos de tecido muscular

. O tecido muscular pode ser classificado em três tipos, como veremos a seguir.



Músculo estriado esquelético



Músculo

Músculo estriado cardíaco



O tecido muscular pode ser classificado em três tipos: muscular estriado esquelético, muscular liso e muscular estriado cardíaco.

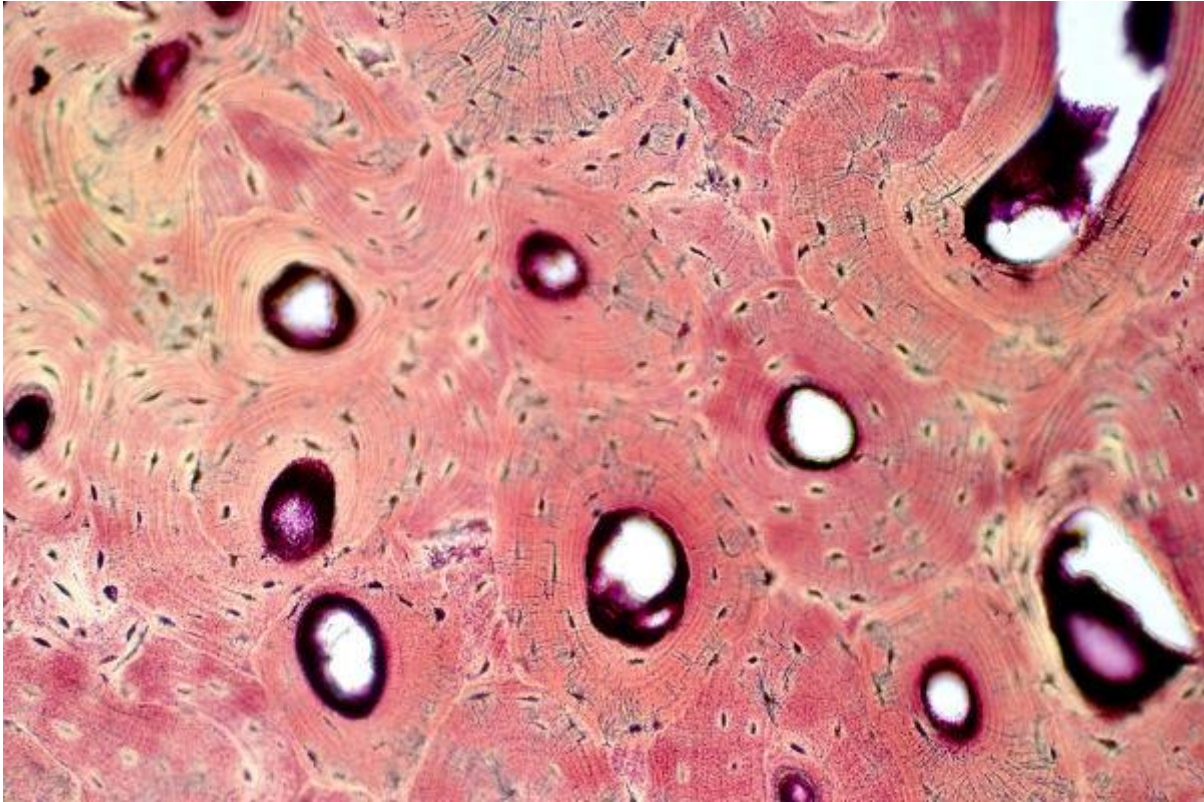
Parte 4

Tecido ósseo

Tecido ósseo é um tipo de [tecido conjuntivo](#) que se destaca por ser o principal componente dos ossos do nosso esqueleto. Esse tecido está, portanto, relacionado com a sustentação do corpo, além da proteção dos órgãos e da locomoção.

Características do tecido ósseo

O tecido ósseo é um tipo de **tecido conjuntivo especial**, tendo como uma de suas características mais marcantes a presença de **material extracelular calcificado** (matriz óssea). Essa matriz é rígida devido à calcificação mas também é elástica devido à presença de fibras colágenas.



O

tecido ósseo é um tecido resistente que
forma os nossos ossos.

Parte 5

- **Articulações**

- As articulações, também chamadas de juntas, podem ser definidas como pontos de encontro entre os ossos ou destes com as cartilagens.



Uma

das funções das articulações é permitir a movimentação de segmentos do corpo

- As **articulações** ou **junturas** podem ser definidas como o local de conexão entre dois ou mais ossos ou destes com as cartilagens. As principais funções desses locais são permitir a movimentação dos segmentos do corpo e manter todos os ossos do esqueleto juntos e estáveis.
- De acordo com o tipo de tecido conectivo entre os ossos, as articulações podem

ser classificadas em três tipos básicos: fibrosas, cartilaginosas e sinoviais.

- Parte 6
- Contração Muscular

A contração muscular refere-se ao deslizamento da actina sobre a miosina nas células musculares, permitindo os movimentos do corpo.

As fibras musculares contêm os filamentos de proteínas contráteis de actina e miosina, dispostas lado a lado. Esses filamentos se repetem ao longo da fibra muscular, formando o sarcômero.

O sarcômero é a unidade funcional da contração muscular.

Para que ocorra a contração muscular são necessários três elementos:

- . Estímulo do sistema nervoso;
- . As proteínas contráteis, actina e miosina;

- . Energia para contração, fornecida pelo ATP.

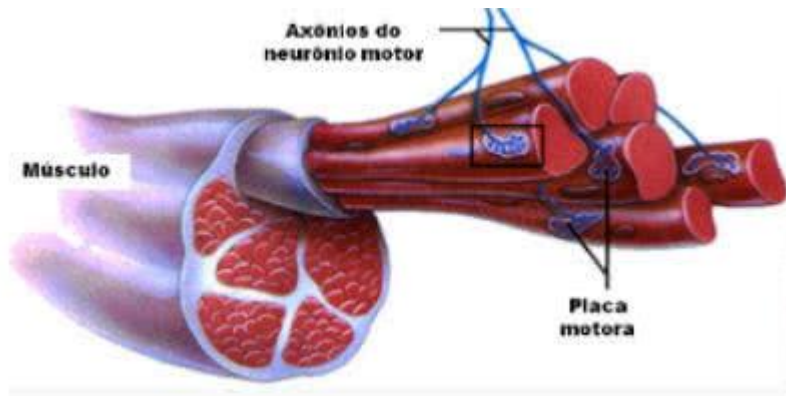
Como ocorre a contração muscular?

Entenda o passo a passo do mecanismo da contração muscular em uma fibra muscular esquelética:

O cérebro envia sinais, através do sistema nervoso, para o neurônio motor que está em contato

O cérebro envia sinais, através do sistema nervoso, para o neurônio motor que está em contato com as fibras musculares.

Quando próximo da superfície da fibra muscular, o axônio perde bainha de mielina e dilata-se, formando a placa motora. Os nervos motores se conectam aos músculos através das placas motoras.



Os axônios do neurônio motor em contato com a fibra muscular

Com a chegada do impulso nervoso, as terminações axônicas do nervo motor lançam sobre suas fibras musculares a acetilcolina, uma substância neurotransmissora.

A acetilcolina liga-se aos receptores da membrana da fibra muscular, desencadeando um potencial de ação.

Nesse momento, os filamentos de actina e miosina se contraem, levando à diminuição do sarcômero e consequentemente provocando a contração muscular.

A contração muscular segue a “lei do tudo ou nada”. Ou seja: a fibra muscular se contrai totalmente ou não se contrai. Se o estímulo não for suficiente, nada acontece.

Tipos de Contração Muscular

A contração muscular pode ser de dois tipos:

- . **Contração isométrica:** quando o músculo se contrai, sem encurtar o seu tamanho. Exemplo: a manutenção da postura envolve a contração isométrica.
- . **Contração isotônica:** quando a contração promove o encurtamento do músculo. Exemplo: movimento dos membros inferiores.

FISIOTERAPIA

O estímulo para a contração muscular é geralmente um impulso nervoso, que se propaga pela membrana das fibras musculares, chegando até ela por

meio de um nervo. Passando pela membrana das fibras musculares (sarcolema), atinge o retículo sarcoplasmático, fazendo com que o cálcio ali armazenado seja liberado no citoplasma. Ao entrar em contato com as miofibrilas, o cálcio desbloqueia os sítios de ligação da actina e permite que esta se ligue à miosina, iniciando a contração muscular.

Quando o estímulo para, o cálcio é bombeado novamente para o interior do retículo sarcoplasmático e termina a contração muscular.

-
- Parte 7
- Pontos de gatilho
- Os **pontos-gatilho** são pequenos nódulos hipersensíveis localizados na fibra muscular, que podem ser identificados pelo médico com o toque das pontas dos dedos. Esses nódulos surgem devido ao alongamento ou

encurtamento da fibra do músculo, que contrai e não consegue relaxar.

- Os trigger points **se formam** apenas em músculos. Ocorre uma contração local, em um pequeno número de fibras musculares de um músculo. Estes, por sua vez, podem irradiar em tendões e ligamentos associados com o músculo, podendo causar dor profunda dentro de uma articulação onde não existem músculos.

Módulo 3

Anamnese

- Entendendo o problema do cliente de forma simplificada
- Preparando o plano de atendimento

Módulo 4

Ambiente de atendimento

- Materiais a serem utilizados
- Proporcionando um ambiente relaxante em meio a correria do dia a dia

Módulo 5

Técnicas e manobras possíveis no atendimento

- Pressão nas costas
- Deslizamento rápido
- Amassamento Trapézio
- Amassamento Nuca
- Shiatsu Paravertebral
- Escapula
- Braço
- Antebraço
- Mãos
- Lombar
- Shiatsu Gluteo
- Amassamento Gluteo
- Amassamento Coxa
- Amassamento Geral
- Shiatsu trapezio
- Empurrar trapezio

Módulo 6

Alongamentos

- Alongar braços
- Alongar tronco
- Alongar pescoço
- Alongar trapézio

Módulo 7

Atendendo pacientes com dor

- Identificando a dor e os pontos de gatilho
- Tecnicas recomendadas

Módulo 8

Atendendo pacientes com queixa de stress

- Identificando os pontos de gatilho
- Tecnicas recomendadas

Módulo 9

Atendendo pacientes em busca de relaxamento

- Tecnicas recomendadas

Módulo 10

Considerações Finais