Massagem modeladora: melhora circulação e aspecto do corpo

A massagem tem movimentos mais vigorosos do que a drenagem linfática e resultados temporários

### O que é massagem modeladora

A [massagem modeladora](https://www.minhavida.com.br/beleza/tudo-sobre/17280-massagem-modeladora) é uma massagem feita com movimentos mais fortes e profundos, com o intuito de atingir camadas mais profundas da pele. A atribuição de que ela quebra [gorduras](https://www.minhavida.com.br/temas/gorduras) é controversa, já que muitos médicos afirmam que é impossível quebrar a gordura apenas com o movimento das mãos. Mesmo assim, a massagem atua também na circulação, melhorando o metabolismo da região. Dessa forma, ela acaba sendo eficiente contra a celulite, mas apenas nos graus leve e moderada. Podem ser usados acessórios para aumentar a intensidade da massagem como: rolos com pequenas ventosas, bolinhas com texturas, luvas com texturas, entre outros.

### Indicações massagem modeladora

As principais finalidades da [massagem modeladora](https://www.minhavida.com.br/beleza/tudo-sobre/17280-massagem-modeladora) são ativar o [metabolismo](https://www.minhavida.com.br/alimentacao/tudo-sobre/13546-10-dicas-simples-para-acelerar-o-metabolismo) local, aumentar a circulação sanguínea e estimular respostas neuromusculares, o que dá a impressão de estar com o corpo mais rígido logo após o procedimento. Esse efeito também ajuda a reduzir a celulite no local, apenas se ela for leve ou moderada. Porém, não se pode dizer que ela é capaz de quebrar gorduras, já que é impossível fazer isso com as mãos. É mais comum que a massagem acabe sendo feita com muita força e prejudique as fibras que sustentam a gordura, causando flacidez em longo prazo.

### Como é feita a massagem modeladora

A massagem modeladora tem movimentos mais vigorosos que a [drenagem linfática](https://www.minhavida.com.br/beleza/tudo-sobre/16462-drenagem-linfatica), executados de forma rápida e firme. Utiliza movimentos como deslizamento, amassamento, pinçamento e percussão. Geralmente ela é restrita a áreas com grande acúmulo de gordura, como: abdômen, quadris, culote, glúteos, coxas e às vezes nos braços.

Pode haver dor, mas não deve ser algo excessivo. Não deve haver [hematomas](https://www.minhavida.com.br/temas/hematomas) nas regiões em que a massagem for feita, isso indica que o procedimento foi executado de forma errada, com muita pressão na região. Além disso, as marcas roxas significam má oxigenação na área, algo que vai contra os princípios da técnica.

### Sessões

A massagem modeladora deve ser feita uma ou duas vezes por semana, e normalmente o tratamento deve ser contínuo, para ter a manutenção dos resultados. Mas em pessoas com alimentação balanceada e atividade física constante indica-se após o tratamento uma sessão a cada 15, 20 dias após a obtenção do resultado esperado. Cada sessão dura em média de 30 a 40 minutos, e pode haver um intervalo de 48 a 72 horas entre cada uma delas, de acordo com a avaliação do profissional.

### Cuidados antes massagem modeladora

Como geralmente a massagem é realizada com [cosméticos](https://www.minhavida.com.br/temas/cosm%C3%A9ticos) termogênicos (que aquecem e estimulam o metabolismo local), o ideal é que seja feita uma esfoliação corporal uma vez por semana, para que se consiga uma melhor penetração dos princípios ativos que estes cosméticos contêm.

Se a intenção for realizar a massagem no abdômen, o ideal é não comer antes da sessão, pois os movimentos vigorosos podem provocar refluxo ou mesmo vômito durante a massagem. Alimentação leve com jejum de uma hora e meia é o suficiente.

### Cuidados após massagem modeladora

O ideal é tentar deixar os cremes usados na massagem na pele por até duas horas, para que eles possam agir por mais tempo e trazer benefícios para a pele. Realizar uma atividade física aeróbica nesse período é uma ótima pedida para potencializar os benefícios da massagem.

### Contraindicações

Pessoas com cardiopatias ou hipertensão são contraindicadas, pois a massagem promove uma vasodilatação e isso pode aumentar a pressão arterial sistêmica.

Pessoas com febre também devem evitar, pois o procedimento eleva ainda mais a temperatura. Quem tem osteoporose pode sofrer fraturas ou micro fraturas por causa da fragilidade óssea.

Varizes e fragilidade capilar também são contra indicadas pelos movimentos vigorosos que podem romper os vasinhos (que causará hematomas) e em casos mais graves de varizes, um vaso mais calibroso pode ser prejudicado.

Gestantes também são contraindicadas para essa massagem.

### Grávida pode fazer?

Não, essa massagem, por ter movimentos mais fortes e vigorosos, pode prejudicar gestantes, causando até mesmo contrações precoces ou abortos.

### Possíveis complicações massagem modeladora

Os riscos e complicações apenas irão ocorrer se as contraindicações não forem respeitadas ou se o profissional não for capacitado. Quando a massagem é feita com muita força, pode causar rompimento de vasos e também machucados na pele, indicativos de que ela não está sendo feito de forma correta.

### Resultados

Os resultados dessa massagem são muito transitórios e difíceis de serem avaliados, até porque não há estudos científicos que comprovem a eficácia do método com um grupo de amostragem grande. O mais correto é dizer que a massagem é capaz de moldar as formas do corpo, mas o efeito é temporário.

Você pode parar de sentir os resultados após um certo tempo sem fazer o procedimento. Isso varia de caso para caso, mas pode ocorrer em 15 dias, um mês, dois meses, e depende de fatores como alimentação, atividade física, retenção de líquidos entre outros...

Por fim, a maior parte dos especialistas frisa que essa massagem não é capaz de quebrar a gordura. No lugar disso, ela pode danificar as fibras que sustentam a gordura, tornando a pessoa ainda mais flácida, com o passar do tempo.

**Alimentação balanceada** Se você quer ter o corpo em forma, não adianta, comer bem é essencial. Até porque, são as calorias em excesso e as gorduras mal escolhidas que vão se converter nos pneuzinhos. Consumir de forma equilibrada os macronutrientes (gordura, [carboidratos](https://www.minhavida.com.br/alimentacao/tudo-sobre/18196-carboidratos) e proteínas), bem como consumir apenas a energia que você gasta ao longo dia, são estratégias importantes para não ficar sempre repondo a gordura.

**Atividade física**A melhor forma de converter massa gorda em massa magra é praticando exercícios. Além de reduzir a gordura corporal, a atividade física ajuda a turbinar os resultados da sua massagem modeladora.

### Compare a massagem modeladora com outros tratamentos

A massagem modeladora é quase ineficaz quando a comparamos com outros tratamentos estéticos. Portanto, pode valer mais a pena investir em outros tratamentos, caso o intuito seja reduzir a gordura localizada e a celulite.

[Ultrassom](https://www.minhavida.com.br/saude/tudo-sobre/33366-ultrassom-o-que-e-para-que-serve-e-como-e-feito) O aparelho emite ondas sonoras promovendo vibrações mecânicas que aumentam a circulação local e alteram a membrana das células adipócitas (células de gordura) favorecendo o extravasamento do conteúdo celular. Ele pode ser associado a uma corrente estéreo-dinâmica, que é utilizada justamente para estimular o sistema linfático.

**Ultracavitação** A técnica atua sobre as células de gordura, atingindo uma maior profundidade que o ultrassom, por exemplo. Suas ondas mecânicas provocam vibrações e a formação de microbolhas nos líquidos corporais presentes no local de aplicação, estimulando a quebra da gordura. Com isso o conteúdo adiposo é removido de dentro das células, reduzindo o tamanho do adipócito.

[Criolipólise](https://www.minhavida.com.br/beleza/tudo-sobre/16766-criolipolise) O método consiste no resfriamento intenso e local que acarretará na destruição das células de gordura sem causar danos aos tecidos adjacentes. Após esse congelamento a célula não volta mais para sua forma normal, sendo eliminada pelo organismo. É um método não invasivo, seguro e eficaz (em uma única aplicação a área tratada pode ter sua camada de gordura reduzida em média de 20% a 25%). Por enquanto é a tecnologia mais eficaz destinada ao combate de gordura localizada.