

# MASSAGEM: PARA CURAR, RELAXAR OU EMAGRECER

escrito por Triada



*As massagens terapêuticas auxiliam no tratamento de diversas doenças. Já as estéticas facilitam a conquista de uma aparência mais jovem e bonita. Beleza ou saúde? Seja qual for seu objetivo, invista nessa prazerosa terapia e, de quebra, relaxe pra valer*

*Texto • Lívia Filadelfo*

Elas estão por toda parte. Hoje em dia, além de nas clínicas e spas, é possível conseguir uma massagem rápida no shopping e até mesmo no escritório, durante o expediente de trabalho. Cada vez mais populares, as variações de massoterapia, ou massagem terapêutica, ganharam tanta adesão por um motivo: fazem um bem danado para corpo e mente. “Existem trabalhos clínicos demonstrando os benefícios da massagem em casos de insônia, depressão, ansiedade e até enfermidades psiquiátricas mais complicadas, como anorexia nervosa e TOC”, afirma o clínico geral Alex Botsaris, especialista em acupuntura e medicina chinesa.

Ou seja: os benefícios não são poucos. Além de ser utilizada no tratamento dos distúrbios aí em cima, a massagem reduz a ansiedade, relaxa a musculatura, combate a dor... E é para todas as idades! Em crianças pequenas, melhora a imunidade e o desenvolvimento do sistema nervoso. Para os recém-nascidos, proporciona uma significativa melhora na qualidade do sono.

Nos idosos, ajuda a resolver problemas como dor, ansiedade e depressão.

Para tantos problemas, são muitas soluções – ou melhor, manobras. “Atualmente, apenas na China, são mais de cem ‘manobras’ de Tui Na, como são chamadas as técnicas de massagem. Pressoterapia, rolamento, amassamento, deslizamento, técnica do polegar e alongamento são alguns exemplos”, relata o reumatologista Aderson Moreira da Rocha, presidente da Associação Brasileira de Ayurveda (Abra).

Seja qual for a “manobra”, de forma geral, a massagem sobre a pele provoca estimulações nervosas e, por uma ação reflexa direta na medula, leva à redução do tônus muscular, gerando relaxamento e bem-estar. Os estímulos nervosos desencadeados com a massagem também proporcionam o alívio da sensação dolorosa ao bloquearem a condução nervosa das fibras de dor, um mecanismo conhecido como “portão medular da dor”. “Os estímulos que chegam ao cérebro aumentam a produção da serotonina no cérebro, uma substância que dá uma profunda sensação de calma e bem-estar”, explica Botsaris.

## **Com a beleza em dia**

As massagens também são utilizadas em vários tratamentos estéticos, como os de celulite, flacidez e gordura localizada. As técnicas aplicadas nestes casos são a drenagem linfática, a massagem modeladora e a relaxante. “A drenagem linfática melhora a circulação sanguínea e diminui a retenção de líquidos, além de ativar a oxigenação celular. A modeladora aumenta a oxigenação dos tecidos e promove um aumento do metabolismo local, ajudando na redução de medidas e diminuição da celulite. Já a relaxante utiliza movimentos suaves, deslizantes e rítmicos, que proporcionam benefícios físicos e psicológicos”, detalha a fisioterapeuta Jussara Bassani, da Clínica Onodera, em São Paulo.

“A massagem também produz efeitos clínicos como a melhora da

circulação, ajuda na recuperação pós-operatório, reduz o inchaço pré e pós-parto, diminui a retenção de líquidos, ativa o sistema imunológico e atua como analgésico após as cirurgias, reduzindo os edemas e hematomas”, completa a fisioterapeuta Betânia Mundim, da Clínica Biosense, no Rio de Janeiro. Mas atenção, o ideal é procurar sempre uma clínica com profissional habilitado para que possa ser feita uma avaliação adequada de cada paciente e ficar atento às contra-indicações de cada tipo de massagem.

## **Preste atenção!**

Alguns tipos de massagem são contra-indicados nas seguintes situações:

- febre
- infecções agudas
- fragilidade vascular
- dermatites e dermatoses
- neoplasias e tumores
- hiper ou hipotensão
- gestante no primeiro e no nono mês de gestação
- hérnias inguinal e umbilical (contornar)
- sobre a pele anestésica (sem sensibilidade)
- doenças infecciosas evolutivas
- reumatismo inflamatório