

# Tratamento Massoterapia

Contribuição de Administrador  
03/12/2007

## {mosloadposition 009}INTRODUÇÃO

Todos precisam relaxar para escapar do tempo. Ouvir música, apreciar o movimento das nuvens, catar pedras ou conchas na praia são esses modos dos quais lançamos mão para acalmar a mente, readquirir um sentido de nossa própria integridade na simplicidade do momento. Quando crianças subimos em árvores e corremos de pés descalços. Estamos à vontade, entregues a nós mesmos, e em contato com nossa natureza básica. Mas ao crescer, gastamos cada vez mais tempo vivendo puramente em torno do nosso raciocínio.

Agora é tempo de redirecionar o equilíbrio e nos voltarmos para nosso corpo, pela suave arte do toque e do contato. Essa é uma linguagem comum, que podemos usar para instilar melhora ou confiança, para aliviar a dor ou eliminar as tensões mas, acima de tudo, para transmitir o fato de que nos preocupamos com as pessoas. Como uma clareira na floresta, a massagem nos dá um espaço para respirar, no qual podemos descansar e buscar um processo de reorientação.

A massoterapia pode nos proporcionar um meio de contrabalançar as tensões do trabalho e as pressões domésticas. Para um grande número de pessoas, rigidez e dor são um modo de vida ao qual se habituaram, e com frequência depois que fazem ou recebem uma massagem que percebem o quanto de sua energia é consumida pela tensão. A massagem pode ser uma viagem de autodescoberta, revelando como é sentir-se mais relaxado e em harmonia, como vivenciar a prazer de um corpo que pode respirar, prosseguir e movimentar-se livremente.

## MASSAGEM, PASSADO E PRESENTE

Durante milhares de anos, alguma forma de massagem, ou de superposição das mãos, tem sido utilizada com o objetivo de melhorar e aliviar os enfermos. Para os antigos médicos gregos e romanos, a massagem era um dos principais meios de aliviar a dor. No início do século V a.C., Hipócrates o pai da medicina escreveu: "ter experiência em muitas coisas, mas certamente deve ter habilidade na fricção... Porque a fricção pode unir uma junta que está com demasiada folga e afrouxar uma junta que está demasiadamente rígida".

Píndaro, o famoso naturalista romano, era regularmente submetido a fricções para aliviar sua asma; e Júlio César, que sofria de epilepsia, tinha seu corpo todo submetido a beliscões para aliviar sua neuralgia e suas dores de cabeça. Depois da queda de Roma no século V d.C., houve pouco progresso, no âmbito das terapias, na Europa de então; assim, coube aos árabes o estudo e o desenvolvimento dos ensinamentos do mundo clássico. Avicena, o filósofo e médico árabe que viveu no século XI, observou, em sua obra Canon, que o objetivo da massagem era a disposição das matérias estáveis ou esgotadas que se encontram nos músculos, e não são expelidas pelo exercício.

Durante a idade média, na Europa pouco se falou da massagem. Mas essa arte foi revivida no século XVI, principalmente em decorrência da obra de AMBROISE PARÉ (http://www.jmrezende.com.br/ambroise.htm), que transcreveu e publicou uma literatura antiga sobre fricções junto com sua própria aplicação específica para pacientes cirúrgicos. Seu trabalho foi reconhecido e a terminologia francesa para as técnicas específicas de massagem são usadas até hoje, tanto que é considerado o pai da massagem. Depois, no início do século XIX, um sueco, de nome Henrik Ling, desenvolveu o que atualmente é conhecido como massagem sueca, sintetizando seu sistema com base em seu conhecimento da ginástica e da fisiologia, e também das técnicas chinesa e egípcia, grega e romana. Em 1813 foi fundada em Estocolmo a primeira escola que oferecia massagem como parte do currículo, e desde então se alastraram por todo o continente europeu os institutos e as estações de banho que incluíam a massagem em seus programas. Hoje, o valor terapêutico da massagem foi novamente reconhecido, e essa arte continua a florescer em todo o mundo ocidental, tanto entre praticantes leigos como entre profissionais.

No Oriente, as técnicas de massagem sempre foram mais valorizadas do que no ocidente, e seu uso tem tido uma continuidade ininterrupta desde as eras mais remotas. Talvez a diferença que até muito recentemente existia entre as atitudes oriental e ocidental com relação à massagem tenha origem na revolução científica ocorrida no mundo ocidental há cerca de 250 anos. Em decorrência dessa nova ciência, conceitos mais antigos, que ligavam o corpo à mente e ao espírito, foram descartados como não-científicos e, com o passar do tempo, o corpo passou a ser considerado um tipo de máquina sofisticada, que podia ser consertada e mantida por pessoas altamente treinadas e especializadas em outras palavras, os médicos.

Mas no oriente essa atitude científica não se arraigou senão em tempos muito recentes, e as pessoas que moravam fora dos grandes centros continuaram a combinar o desejo instintivo de esfregar para melhorar com habilidades refinadas e elaboradas pela longa tradição transmitida pelos médicos descalços, detentores do conhecimento da teoria da medicina oriental e das técnicas de manipulação ou de conserto dos ossos, técnica conhecida seitai. Evidência histórica da reflexologia, massagem e shiatsu;

À esquerda, pintura na parede de um médico em Saqqara, Egito, datada de 2330 a.C.;

À direita, adaptações de xilogravuras tomadas de um texto japonês do início do século XIX. A LINGUAGEM DO

## CONTATO

Tocar significa contactar, ou seja, relacionar-se com aquilo que se situa fora de nossa própria periferia, o solo situado sob nossos pés. E para os seres humanos, como para os outros animais, o ato de tocar é de importância vital. O contato instila confiança, transmite calor, prazer, conforto e renovada vitalidade. O contato nos diz que não estamos sós.

Dentre todos os sentidos, o tato é o primeiro a desenvolver-se. Como bebês, somos principalmente pela nossa experiência tátil que exploramos e percebemos o mundo, e o contato amoroso de nossos pais é essencial para nosso crescimento. Desde que nossa necessidade de tocar e ser tocado é satisfeita, crescemos saudáveis; mas, quando ela é inibida, nosso desenvolvimento pode ficar comprometido. Porque as carícias, abraços e afagos que recebemos na infância nos ajudam a construir uma imagem saudável de nós mesmos e acalantar o sentimento de que, porque somos tocados, somos aceitos e amados. Há mais de vinte anos, o psicólogo americano S.M. Jourard demonstrou que nossa percepção do quanto somos tocados por outras pessoas parece estar nitidamente relacionado a nossa auto-estima e a quanto nós nos valorizamos.

Experimentos com filhotes de primatas demonstraram como é essencial o contato físico com uma mãe e é tão carinhosa e, por outro lado, o quanto pode ser física e emocionalmente bloqueadora a privação do contato, uma vez que todas as nossas sensações de realidade estão baseadas no sentido do tato. Em nossa sociedade, ser privado do contato com os outros seres humanos é uma punição e a pior de todas as punições é o confinamento numa solidão. Ao sermos impedidos de tocar e ser tocados sentimos-nos angustiosamente sozinhos e ansiosos. Num recente estudo clínico norte-americano, os clientes que tiveram negado o contato informaram ter-se sentido agudamente isolados e desligados do calor do contato humano.

O tato é a linguagem que todos nós usamos instintivamente para revelar nossos sentimentos, para demonstrar às outras pessoas que são amadas, desejadas ou apreciadas. Deixe-me massagear um pouco, que logo vai melhorar a nossa resposta natural aos toques e os contusões; as mãos se movimentam rapidamente, indo repousar em testas febris ou aliviar dores de barriga ou de cabeça. A dor emocional também evoca uma resposta imediata. Ao pegar no colo, confortar, acariciar, transmitimos simpatia, compreensão, incentivo. Sozinhos e sentindo dor, embalamos-nos e abraçamos com intensidade, repousamos a cabeça cansada nas mãos, massageando de forma inconsciente nossos membros doloridos. Mas, afóra talvez o abraço de duas pessoas, gesto puramente de amizade, ou para transmitir nossa felicidade ou alegria, não nos teremos desviado demasiadamente de nossos instintos ao reservar a linguagem do tato exclusivamente para os gemidos de dor e tristeza, ou no momento do sexo por ter medo do contato que signifique apenas aféio, ou um modo de relaxar?

<http://www.abcdasaude.com.br>  
[http://www.msd-brasil.com/msd43/m\\_manual/sumario.htm](http://www.msd-brasil.com/msd43/m_manual/sumario.htm) (Manual MERCK - excelente)  
<http://www.interfisio.com.br>

Você que está iniciando o estudo do corpo humano pode aprender como ele é organizado e como funciona. Para entender o que acontece com o corpo quando ele é ferido, está doente ou submetido ao estresse elevado, você deve primeiramente ter um entendimento básico de como o corpo é organizado, de como suas diferentes partes normalmente funcionam e das várias condições que afetam o seu funcionamento para manter a saúde e a vida.

Você será introduzido aos vários sistemas que compõem o corpo humano. Você também aprenderá como estes sistemas, em geral, cooperam entre si, para manter a saúde do corpo como um todo e como estes sistemas interagem para mantê-lo saudável. DEFINIÇÃO DE ANATOMIA E FISIOLOGIA

Para entender as estruturas e as funções do corpo humano, estudaremos as ciências da anatomia e da fisiologia. A anatomia (anatomia = cortar em partes, cortar separando) refere-se ao estudo da estrutura e das relações entre estas estruturas. A fisiologia (physis + logos + ia) lida com as funções das partes do corpo, isto é, como elas trabalham. A função nunca pode ser separada completamente da estrutura, por isso você aprenderá sobre o corpo humano estudando a anatomia e a fisiologia em conjunto. Você verá como cada estrutura do corpo está designada para desempenhar uma função específica, e como a estrutura de uma parte, muitas vezes, determina sua função. Por exemplo, os pêlos que revestem o nariz filtram o ar que inspiramos. Os ossos do crânio estão unidos firmemente para proteger o cérebro. Os ossos dos dedos, em contraste, estão unidos mais frouxamente para permitir vários tipos de movimento. NÍVEIS DE ORGANIZAÇÃO ESTRUTURAL

O corpo humano consiste de vários níveis de organização estrutural que estão associados entre si. As substâncias químicas são constituídas de átomos, a menor unidade de matéria, e alguns deles, como o carbono (C), o hidrogênio (H), o oxigênio (O), o nitrogênio (N), o cálcio (Ca), o potássio (K) e o sódio (Na) são essenciais para a manutenção da vida. Os átomos combinam-se para formar moléculas; dois ou mais átomos unidos. Exemplos familiares de moléculas são as proteínas, os carboidratos, as gorduras e as vitaminas.

As moléculas, por sua vez, combinam-se para formar o próximo nível de organização: o nível celular. As células

são as unidades estruturais e funcionais básicas de um organismo. Entre os muitos tipos de células existentes em seu corpo estão as células musculares, nervosas e sanguíneas. A Figura acima mostra quatro tipos diferentes de células de revestimento do estômago. Cada uma tem uma estrutura diferente e cada uma desenvolve uma função diferente.

O terceiro nível de organização é o nível tecidual. Os tecidos são grupos de células semelhantes que, juntas, realizam uma função particular. Os quatro tipos básicos de tecido são tecido epitelial, tecido conjuntivo, tecido muscular e tecido nervoso. As células na Figura acima formam um tecido epitelial que reveste o estômago. Cada célula tem sua função específica na digestão.

Quando diferentes tipos de tecidos estão unidos, eles formam o próximo nível de organização: o nível orgânico. Os órgãos são compostos de dois ou mais tecidos diferentes, têm funções específicas e geralmente apresentam uma forma reconhecível. Exemplos de órgãos são o coração, o fígado, os pulmões, o cérebro e o estômago. A Figura acima mostra os vários tecidos que constituem o estômago. A túnica serosa é uma camada de tecido conjuntivo e tecido epitelial, estando localizada na superfície externa do estômago, que o protege e reduz o atrito quando o estômago se move e rola em outros órgãos vizinhos. As camadas de tecido muscular do estômago estão localizadas abaixo da túnica serosa e contraem-se para misturar o bolo alimentar e transportá-la para o próximo órgão digestório (intestino delgado). A camada de tecido epitelial que reveste o estômago produz muco, ácido e enzimas que auxiliam na digestão.

O quinto nível de organização é o nível sistêmico. Um sistema consiste de órgãos relacionados que desempenham uma função comum. O sistema digestório, que funciona na digestão e na absorção dos alimentos, é composto pelos seguintes órgãos: boca, glândulas salivares, faringe (garganta), esôfago, estômago, intestino delgado, intestino grosso, fígado, vesícula biliar e pâncreas.

O mais alto nível de organização é o nível de organismo.

Todos os sistemas do corpo funcionando como um todo compõem o organismo - um indivíduo vivo. COMO OS SISTEMAS DO CORPO FUNCIONAM EM CONJUNTO

É medida que os sistemas do corpo forem estudados com mais profundidade, você verá como eles funcionam para manter a saúde, protegê-lo contra doenças e permitir a reprodução da espécie. No momento, consideraremos como dois sistemas do corpo - os sistemas tegumentar e esquelético - cooperam entre si.

O sistema tegumentar (pele, pêlos e unhas) protege todos os sistemas do corpo, incluindo o sistema esquelético, por meio da função de barreira entre o ambiente externo e os tecidos e os órgãos internos. A pele (células) também está envolvida na produção de vitamina D, a qual o corpo necessita para a utilização apropriada de cálcio.

(O cálcio é o mineral necessário para o crescimento e o desenvolvimento dos ossos.) O sistema esquelético, por sua vez, fornece sustentação para o sistema tegumentar. PRINCIPAIS SISTEMAS DO CORPO HUMANO, ARGUMENTOS REPRESENTATIVOS E SUAS FUNÇÕES

#### - TEGUMENTAR

Definição: Pele (células) e estruturas dela derivadas, como pêlo, unhas e glândulas sebáceas e sudoríparas.

Função: Auxilia a regular a temperatura corporal, protege o corpo, elimina resíduos, auxilia na produção de vitamina D, recebe certos estímulos como temperatura, pressão e dor.

#### - ESQUELÉTICO

Definição: Todos os ossos do corpo, suas cartilagens associadas e articulações.

Função: Sustenta e protege o corpo, auxilia nos movimentos corporais, aloja células que produzem as células sanguíneas, armazena minerais.

#### - MUSCULAR

Definição: Refere-se especificamente ao tecido muscular esquelético, em geral fixado a ossos (outros tecidos musculares são o liso e o cardíaco).

Função: Participa na execução de movimentos, mantém a postura, produz calor.

#### - NERVOSO

Definição: Encéfalo, medula espinhal, nervos e órgãos dos sentidos, tais como olho e orelha.

Função: Regula as atividades corporais por meio de impulsos nervosos, detectando mudanças no ambiente, interpretando-as e respondendo às mesmas, causando contrações musculares ou secreções glandulares.

#### - ENDOCRINO

Definição: Todas as glândulas e tecidos que produzem substâncias químicas reguladoras das funções do corpo, chamadas hormônios.

Função: Regula as atividades do corpo por meio de hormônios transportados pelo sangue do sistema cardiovascular, aos diversos órgãos-alvo.

#### - CARDIOVASCULAR (CIRCULATÓRIO)

Definição: Sangue, coração e vasos sanguíneos.

Função: Distribui oxigênio e nutrientes às células, transporta dióxido de carbono e resíduos das células, auxilia na manutenção do equilíbrio ácido-básico do corpo, protege contra doenças, previne hemorragias pela formação de coágulos sanguíneos, auxilia na regulação da temperatura corporal.

### - LINFÁTICO E IMUNOLÓGICO

Definição: Linfa, vasos linfáticos e estruturas ou órgãos contendo tecido linfático (grande número de células sanguíneas brancas, chamadas de linfócitos), tais como o baço, o timo, os linfonodos e as tonsilas.

Função: devolve proteínas e plasma (por isso é o líquido do sangue) ao sistema cardiovascular (circulatório), transporta gorduras do trato gastrointestinal para o sistema cardiovascular, serve de local para a maturação e a proliferação de certas células sanguíneas brancas e auxilia na proteção contra doenças pela produção de anticorpos, bem como de outras respostas.

### - RESPIRATÓRIO

Definição: Pulmões e vias aéreas associadas, como a faringe, a laringe, a traquéia e os brônquios, que comunicam os pulmões.

Função: Fornece oxigênio, elimina dióxido de carbono, auxilia a regular o equilíbrio ácido-básico do corpo, auxilia na produção de sons da voz.

### - DIGESTÓRIO

Definição: Um tubo longo chamado de trato gastrointestinal e seus órgãos acessórios, tais como glândulas salivares, fígado, vesícula biliar e pâncreas.

Função: Degrada e absorve alimentos para utilização pelas células, elimina resíduos sólidos e outros.

### - URINÁRIO

Definição: Rins, ureteres, bexiga urinária e uretra que, em conjunto, produzem, armazenam e eliminam a urina.

Função: Regula o volume e a composição química do sangue, elimina resíduos, regula o equilíbrio e o volume de fluidos e de eletrólitos, auxilia na manutenção do equilíbrio ácido-básico do corpo, secreta um hormônio que auxilia na regulação da produção de células sanguíneas vermelhas.

### - GENITAL

Definição: Órgãos (testículos e ovários) que produzem células reprodutivas (espermatozoides e óvulos) e outros órgãos que transportam, armazenam e nutrem células reprodutivas (vagina, tubas uterinas, útero, ducto deferente, uretra, pênis).

Função: Reproduz o organismo e produz hormônios que regulam o metabolismo. HOMEOSTASE: O PODER DE CURAR

[http://www.corpohumano.hpg.ig.com.br/ab\\_news\\_health/noticias.html](http://www.corpohumano.hpg.ig.com.br/ab_news_health/noticias.html)

A habilidade do corpo em manter a homeostase dá-lhe um tremendo poder de cura e uma notável resistência ao abuso.

Mas, para a maioria das pessoas, boa saúde durante a vida não acontece por acaso. Dois fatores importantes para este equilíbrio denominado saúde são o meio ambiente e o próprio comportamento do indivíduo. Sua homeostase é afetada pelo ar que você respira, pela comida que você come e também pelos seus pensamentos.

A maneira que você vive pode ajudar ou interferir com a habilidade de seu corpo em manter a homeostase e recuperar-se dos inevitáveis estresses que a vida coloca em seu caminho. Consideremos o estresse imposto por um simples resfriado. Você está favorecendo seus processos naturais de cura quando você se cuida.

Bastante repouso e ingestão de líquidos permitem que o sistema imunológico realize seu trabalho. O resfriado faz seu curso e você logo estará de novo.

Se, em vez de se cuidar, você continuar fumando dois maços de cigarro ao dia, não se alimentar adequadamente e passar diversas noites acordado estudando para um exame de anatomia e fisiologia, você interferirá com a habilidade do sistema imunológico em rejeitar microrganismos invasores e trazer o corpo de volta à homeostase e à boa saúde. Outras infecções tomam vantagem de seu estado enfraquecido, e logo o resfriado terá se transformado em uma bronquite ou pneumonia. HOMEOSTASE E PREVENÇÃO

Muitas doenças são o resultado de anos de comportamento pouco recomendáveis para sua saúde, que interferem na tendência natural de seu corpo de manter a homeostase.

Um exemplo clássico é a doença relacionada ao fumo. O tabaco expõe o sensível tecido pulmonar a muitas substâncias químicas que causam câncer e que prejudicam a capacidade pulmonar de se recuperar.

Doenças como o enfisema e o câncer de pulmão são difíceis de tratar e muito raramente curados. Por isso, é muito mais sábio deixar de fumar (ou nunca começar), que esperar que seu médico o "conserte" quando você for diagnosticado com a doença. Isso não significa dizer que todas as doenças são resultado de maus hábitos.

Ainda não entendemos o que causa muitas doenças, e temos pouco ou nenhum controle sobre o seu desenvolvimento. E mesmo quando os hábitos do estilo de vida tenham contribuído para o desenvolvimento de uma doença, devemos reconhecer que a mudança de hábitos é difícil e, desta forma, devemos evitar culpar a vítima quanto ao aparecimento de doenças. O ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Durante muitos anos, a palavra "saúde" foi utilizada para significar simplesmente uma ausência de doenças.

Muitas pessoas sentiram que havia mais na saúde de que simplesmente não estar doente. O termo "bem-estar" passou a ser utilizado para indicar um tipo de saúde de alto nível, representando mais que a ausência de doenças, e incluindo o bem-estar em todos os aspectos de sua vida, não apenas no físico. O conceito de bem-estar é baseado na noção de que as escolhas do estilo de vida que você faz ao longo dos anos têm um importante impacto no seu bem-estar mental, físico e espiritual.

Bem-estar significa assumir responsabilidade por sua saúde, prevenir acidentes e doenças e ter um seguro de saúde, quando necessário. O bem-estar encoraja a conscientização do consumidor e promove o estabelecimento de sistemas e ambientes sociais conducentes a um comportamento saudável. Embora a prevenção de doenças seja um importante objetivo do estilo de vida de bem-estar, a doença e a incapacidade não o impedem, já que bem-estar significa fazer o possível para maximizar seu potencial pessoal para um ótimo bem-estar e para construir uma vida significativa e recompensadora.

**POSICIONAMENTO ANATÔMICO**  
- Em posição anatômica, o indivíduo encontra-se de pé, em posição ereta, de frente para o observador, com os membros superiores nos lados do tronco, as palmas das mãos voltadas para frente e os pés nivelados no solo.

- As partes do corpo têm nomes anatômicos e nomes comuns para as diferentes regiões. Exemplos incluem cranial (cabeça), torácica (peito), braquial (braço), patelar (joelho), cefálica (cabeça) e glândula (glândulas).  
**TERMOS DE DIREÇÃO**

- Os termos de direção indicam a relação de uma parte do corpo com outra.

- Os termos de direção comumente utilizados são superior (em direção à cabeça ou parte superior de uma estrutura), inferior (distante da cabeça ou em direção à parte inferior de uma estrutura), anterior (próximo ou na parte da frente do corpo), posterior (próximo ou no dorso do corpo), medial (mais próximo à linha mediana do corpo ou de uma estrutura), intermédio (entre as estruturas medial e lateral), proximal (mais próximo à fixação de uma extremidade ao tronco ou estrutura), distal (mais distante da fixação de uma extremidade ao tronco ou estrutura), superficial (em direção à ou na superfície do corpo) e profundo (distante da superfície do corpo).

**PLANOS E SEÇÕES (CORTES)**  
- Planos são superfícies imaginárias planas usadas para dividir o corpo ou órgãos em áreas definidas. Um plano sagital mediano é um plano através da linha mediana do corpo, que divide o corpo (ou órgão) em lados direito e esquerdo iguais. Um plano parasagital (sagital paramediano) é um plano que não passa através da linha mediana do corpo e divide o corpo ou órgãos em lados esquerdo e direito desiguais.

- Um plano frontal (coronal) divide o corpo em partes anterior e posterior. Um plano transversal (horizontal) divide o corpo em partes superior e inferior. Um plano oblíquo passa através do corpo ou órgãos em um ângulo entre os planos transversal e sagital mediano, sagital paramediano e frontal.

- Seções resultam de cortes através de estruturas corporais. Elas são denominadas de acordo com o plano no qual o corte é feito e incluem seções transversais, seções frontais e seções sagitais medianas.

**CAVIDADES DO CORPO**  
- Os espaços do corpo que contêm órgãos internos são chamados de cavidades.

- As cavidades dorsal e ventral são as duas cavidades principais do corpo.

- A cavidade dorsal é subdividida em cavidade craniana, que contém o encéfalo, e o canal vertebral, que contém a medula espinhal e o conteúdo dos nervos espinhais.

- A cavidade ventral está subdividida pelo diafragma em uma cavidade torácica, superior, e uma cavidade abdominal inferior.

- A cavidade torácica contém duas cavidades pleurais, a cavidade pericárdica e o mediastino.

O mediastino contém uma massa de tecidos entre os pulmões que se estende do osso esterno até a coluna vertebral. Ele contém todas as estruturas da cavidade torácica com exceção dos pulmões.

- A cavidade abdominal inferior está dividida em cavidades abdominal, superior e pélvica inferior. Nenhuma estrutura específica as divide.

- As vísceras (órgãos) da cavidade abdominal incluem o estômago, o baço, o pâncreas, o fígado, a vesícula biliar, o intestino delgado e a maior parte do intestino grosso.

- As vísceras da cavidade pélvica incluem a bexiga urinária, o colo sigmóide, o reto e os órgãos genitais internos femininos e masculinos.

**REGIÕES E QUADRANTES ABDOMINAIS**  
- Para descrever facilmente a localização de órgãos, a cavidade abdominal pode ser dividida em nove regiões. Os nomes das nove regiões abdominais são: epigástrica, hipocondrâca direita, hipocondrâca esquerda, umbilical, lateral (lombar) direita, lateral (lombar) esquerda, púbica (hipogástrica), inguinal (ilíaca) direita e inguinal (ilíaca) esquerda.

- A cavidade abdominal pode também ser dividida em quadrantes pela passagem de linhas imaginárias horizontal e vertical através do umbigo.

- Os nomes dos quadrantes abdominais são: quadrante superior direito (QSD), quadrante superior esquerdo (QSE), quadrante inferior direito (QID) e quadrante inferior esquerdo (QIE).  
**INDICAÇÕES E CONTRA-INDICAÇÕES DA MASSAGEM APLICADAS DA MASSAGEM**

O uso da massagem é determinado pelas indicações e contra-indicações para o tratamento, particularmente quando aplicada para um fim terapêutico específico. Como ocorre com outras terapias, contudo, as opiniões sobre a aplicação das técnicas podem diferir. As indicações e contra-indicações para a massagem discutidas neste site, portanto, são consideradas sob essa perspectiva e servem como uma regra geral, não como uma lista de regras rígidas e restritivas. Por outro lado, algumas medidas de precaução são inquestionáveis. Para permitir que o terapeuta decida sobre a

adequação da massagem, as seguintes questões devem ser abordadas:

- A condição é aguda, subaguda ou crônica?
- Qual a finalidade da massagem? por exemplo, a melhora na circulação, o relaxamento ou remoção de toxinas?
- Que regiões do corpo precisam ser trabalhadas? A massagem deve ser aplicada em determinada área ou deve ser sistêmica?
- Que função orgânica ou sistema corporal a massagem influenciar?
- Que técnicas de massagem podem ser aplicadas com segurança?

A massagem é uma indicação para condição patológica quando tende a apresentar benefícios ao tratamento. A massagem é invariavelmente administrada como um adjunto de outras abordagens, métodos ou complementares, e em alguns casos apenas é executada com a aprovação de um médico.

Nesse estágio, é importante considerar a aplicação da massagem para diferentes tipos de condição:

- Nos distúrbios constitucionais mais generalizados, o papel da massagem é estimular a eliminação de toxinas e resíduos substâncias oriundas de infecções, inflamações, espasmos musculares e alterações similares. A massagem atinge seus objetivos pela influência sobre a circulação, em particular a do retorno venoso e linfático. Benefícios adicionais ocorrem com o relaxamento dos músculos e, igualmente significativo, com o relaxamento do cliente. Um efeito indireto, mas relevante é a estimulação do sistema nervoso autônomo, que, por sua vez, melhora a produção de secreções glandulares e o funcionamento orgânico;
- Todos os movimentos de massagem têm um efeito de normalização sobre as zonas reflexas, quer sejam áreas de dor referida direta, relacionada a uma disfunção orgânica, quer seja uma mudança tecidual indireta. Além disso, algumas técnicas de massagem (como a técnica neuromuscular) podem ser aplicadas a zonas específicas, relacionadas com determinado distúrbio ou órgão;
- Nas condições mais específicas, como alterações patológicas, a massagem é aplicada para ajudar a aliviar alguns dos sintomas associados ao problema.

Diversos problemas encontram solução através da massoterapia, tais como: Calcificações articulares; contrações, espasmos, atonias e contorções musculares; luxações; edemas; debilidade sexual ou nervosa; distúrbios cardíacos, circulatórios, digestivos e intestinais; fadiga; obesidade; paralisia; reumatismo, gota, nevralgia e artrite; febres até 38° (ocasionadas por dengue ou resfriados); prisão de ventre; pró e pós cirúrgicos em estética; cicatrizes; gravidez normal; bebês; crianças; idosos e lesões em geral.

CONTRA-INDICAÇÕES PARA MASSAGEM

Embora, geralmente traga muitos benefícios, a massagem pode ser contra-indicada em alguns estados patológicos. A razão para uma abordagem cautelosa é eliminar a possibilidade de exacerbar a gravidade ou o número de complicações da patologia. Entretanto, na maioria dos casos em que há contra-indicações, a massagem deve ser evitada apenas nos tecidos ou regiões afetados. As informações obtidas na anamnese são utilizadas para avaliar a adequação do tratamento por massagem. Além disso, cada região do corpo deve ser examinada para averiguação de qualquer sinal ou indício de possíveis contra-indicações, seja elas menores ou de natureza mais séria. Ainda que algumas condições sejam mais obviamente contra-indicadas que outras, é sempre aconselhável uma prévia discussão com o médico do cliente. O importante é que o profissional da massagem tenha suficiente conhecimento sobre anatomia e patologia, a fim de tomar decisões sobre a adequação do tratamento de massagem.

Nos casos de febres infecciosas; hemorragias; descalcificações graves (osteoporose severa); flebite, trombose; fraturas (antes de solidificadas); câncer; feridas abertas; queimaduras recentes; doenças mentais graves (o doente mental pode ter uma crise e atacar o terapeuta).

As reações da massagem e ao trabalho corporal variam de um cliente para outro. Enquanto uma pessoa apresenta uma resposta positiva em um curto período de tempo, outro cliente nas mesmas condições talvez necessite de um tratamento muito mais longo. A diferença é inevitável e deve ser encarada como natural. É válido lembrar que os clientes curam a si mesmos, ainda que com a orientação e ajuda do terapeuta. Existe disparidade, também, nos efeitos físicos imediatos ao tratamento. Apesar de, em geral, a massagem ser um conjunto agradável, algumas das manobras são mais agradáveis que outras. As técnicas de massagem profunda, por exemplo, assemelham-se mais a uma "cozedor gostosa", quando comparadas com sensação tranquilizadora do deslizamento superficial. Às vezes, uma sensação residual de leve dor permanece após o tratamento, o que invariavelmente decorre da superestimulação dos nervos sensoriais. Entretanto, qualquer dor ou abrasão que persista ou demonstre alguma importância deve ser registrada, literal ou mentalmente, já que revela a necessidade de ajustes nos tratamentos subsequentes ou de omissão completa da área. Alguns clientes também relatam uma sensação de peso na cabeça ou a necessidade de assoar o nariz logo após o tratamento: ambos os sintomas são temporários e indicam que o corpo está eliminando toxinas. Não raro, a massagem no abdômen é seguida por defecação, e a massagem na linfa e nos rins, por micção: são, portanto, reações esperadas.

Para que o tratamento se complete, o cliente deve estar informado sobre os resultados esperados da massagem e ser aconselhado quanto antes.

Nome: \_\_\_\_\_  
 Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_  
 End. Residencial: \_\_\_\_\_  
 Bairro: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_  
 Estado: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_ Cel: \_\_\_\_\_  
 Estado Civil: \_\_\_\_\_ Filhos: \_\_\_\_\_ Grau de Instrução: \_\_\_\_\_  
 Profissão: \_\_\_\_\_ Indicação: \_\_\_\_\_  
 Motivo da visita: \_\_\_\_\_  
 Observações: \_\_\_\_\_  
 Dia da 1ª visita: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## ANTECEDENTES

Q.P. = Queixa Principal;  
 H.D.A. = História da Doença Atual;  
 H.P.P. = História da Patologia Progressiva;  
 H.P.F. = História da Patologia Familiar;  
 H.S. = História Social;  
 T.T. Anteriores = Tratamentos Anteriores  
**INDICAÇÕES E RECOMENDAÇÕES**

Tratamento Indicado: \_\_\_\_\_  
 Nº de sessões: \_\_\_\_\_ Manutenção: \_\_\_\_\_ Evolução: \_\_\_\_\_

Recomendações: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Outras recomendações: \_\_\_\_\_

CONTRATO: \_\_\_\_\_ CPF: \_\_\_\_\_

TERMO DE RESPONSABILIDADE: Declaro, para os devidos fins, que as informações contidas nesta ficha de Anamnese são verdadeiras e foram fornecidas por mim, por livre e espontânea vontade. Cabe ao terapeuta a responsabilidade sobre as mesmas. Estou ciente de que, se não eu comparecer à consulta sem avisar com 24 horas de antecedência, acarretar-se-á na cobrança da mesma.

Assinatura do Cliente: \_\_\_\_\_ **SEQUÊNCIA BÁSICA DE MASSAGEM**

Ao aprender a massagem, uma coisa que o ajudar a compreender e memorizar a seqüência de movimentos a visualizar como eles são divididos.

Começamos pela massagem da parte posterior do corpo, trabalhando da cabeça aos pés, e em seguida, a pessoa muda de posição, e a frente do corpo é massageada, agora trabalhando na direção da cabeça. A seqüência compõe-se de sete áreas distintas – duas na parte posterior do corpo (costas e parte posterior das pernas), cinco na parte da frente (ombros – pescoço – couro cabeludo, face, braços – mãos, frente do torso e frente das pernas). Em qualquer área que esteja massageando deverá ser seguida praticamente a mesma ordem de movimentos. Em primeiro lugar, você aplica óleo aromático na parte do corpo e, em seguida, massageia com os movimentos mais suaves e amplos, até atingir os mais profundos e específicos, terminando novamente com movimentos mais leves. Ao dar uma massagem completa, você está afetando muitos dos sistemas do corpo, inclusive as circulações linfática e venosa, o sistema nervoso e as energias sutis. A massagem tradicional opera na direção do coração para ajudar a circulação venosa. O objetivo principal da massoterapia é trabalhar a circulação de retorno sanguíneo.

Alguns instrutores de massoterapia ensinam a massagem por quadrantes, da seguinte forma:

- 1º QUADRANTE – abdômen, braços e mãos;
- 2º QUADRANTE – frente das pernas e pés;
- 3º QUADRANTE – parte posterior das pernas e quadrado lombar;
- 4º QUADRANTE – costas;

- 5<sup>o</sup> QUADRANTE – face.

Nada impede você a começar a massagem pela frente do corpo, mas nós tentaremos explicar o motivo que nos leva a começar a massagem pelas costas.

A massagem deve começar pelo segmento corporal mais próximo ao coração, que pode ser o abdômen ou as costas. **COSTAS**

As costas constituem a principal estrutura de sustentação do corpo, sendo ainda uma área de grande mobilidade e força. Visto que esta parte está mais protegida que a frente do corpo (que é mais macia), as costas são o melhor lugar para começar uma massagem. Assim, no momento que você iniciar o trabalho na parte frontal do corpo, que é mais vulnerável, seu cliente já estará sentindo-se mais confiante e relaxado. As costas também constituem a área isolada de maior extensão que você irá massagear, e assim freqüentemente irá merecer maior tempo e atenção do que qualquer outra parte. Considerando que você alcançará nervos das costas que se estendem para todas as partes do corpo, a maioria das pessoas tem uma sensação profunda de liberação, após uma massagem completa nas costas. É essencial que você se sinta confortável, de modo que possa alcançar com facilidade todos os pontos das costas, atrás de baixo e dos lados. Para não se cansar, lembre-se de usar todo seu corpo, e não apenas seus braços. Como nossa massagem começa com as costas, é aqui que você estará acostumando seu cliente ao seu contato, e estará se familiarizando com o feeling do corpo do cliente. **PARTE POSTERIOR DAS PERNAS**

Para completar sua massagem na parte posterior do corpo, você deve trabalhar as pernas e, finalmente, os pés. Ao passar energia ao longo das pernas e dos pés, você estará ajudando seu cliente a sentir-se mais seguro e estável. A parte posterior das pernas, macia e carnuda, é ideal para movimentos de amassamento e torção. Se esta área estiver especialmente sensível e dolorida, você descobrirá que seu cliente padece de problemas lombares, pois o nervo ciático avança desde a base da coluna vertebral, passando pela parte posterior das pernas, até o calcanhar. Portanto, ao massagear essa parte. Você não apenas aliviará a sensibilidade local, mas também afetará a dor ou rigidez ocorrente na região lombar.

Evite qualquer movimento que não seja suave se as pernas de seu cliente possuem veias varicosas. Uma massagem profunda poderia agravar esse problema. Não massageie – pernas abaixo –, a massagem deve ser sempre em direção ao coração. **OMBRO, PESCOÇO E COURO CABELUDO**

Assim que seu cliente virar-se, ficando na posição de decúbito dorsal, comece a massagem na parte frontal do corpo retornando aos ombros, um dos principais focos de acúmulo de tensão no corpo. Numa pessoa normal, as sensações originadas ao nível intestinal expressam-se fisicamente pelos braços e pelas mãos, ou vocalmente, pela garganta. Mas muitos de nós, quando crianças, fomos proibidos de expressar nossas emoções livremente, tendo aprendido suprimir sentimentos de raiva ou tristeza por meio de contrações dos ombros e da garganta. Portanto, essa área merece nossa atenção, tanto na parte posterior como frontal do corpo. A principal vantagem de trabalhar os ombros pela frente é que o peso do próprio cliente faz pressão sobre as mãos do terapeuta situadas sob as costas, promovendo um impacto extra aos movimentos. A seqüência de movimentos pode parecer, a princípio, um pouco complexa, porque boa parte deles ocorre fora da visão do terapeuta, entre as costas do seu cliente e a superfície de trabalho. Mas, assim que você aprender esses movimentos, verificará que essa é uma parte extremamente recompensadora de sua sessão de massagem e recebida de forma especialmente satisfatória por seu cliente. **FACE**

Em geral, a face é a parte que primeiramente observamos em outras pessoas. Ela está descoberta, exposta, e oculta a história de seu dono, de modo aberto ou velado. Sua expressão é esculpida pela miríade de pequenos músculos nos permitem a mobilidade para fazer – caras e bocas –. O stress e as tensões se refletem pela tensão na testa, na mandíbula e nos olhos, e a alegria e a serenidade por uma expressão aberta e relaxada. E não importa se – vestimos – uma máscara constantemente sorridente de conciliação, ou de surpresa zombeteira, com as sobrancelhas sempre arqueadas, os padrões congelados em nossas faces ajudam a revelar nossas atitudes e nosso caráter. Porque nos permite dispensar algumas de nossas máscaras, uma massagem facial cuidadosa pode levar a uma sensação de relaxamento profundo e a um sentimento de – ligação – com todo o corpo. A massagem facial pode ainda proporcionar – confortável – sensação do nosso – eu verdadeiro –, sem a necessidade de parecer o que não somos. **BRAÇOS E MÃOS**

Quando evoluímos de quadrópedes para animais bípedes, liberamos nossos membros superiores para diversos usos – por exemplo a coleta de alimento, a busca de combustível e o combate ao perigo. Também expusemos nossos ventres vulneráveis, e nossas inter-relações com os de nossa espécie adquiriram uma nova sensibilidade. Os braços e as mãos estão intimamente ligados ao relacionamento – como nos relacionamos com nossos semelhantes e com o mundo em geral, e até como damos e recebemos. As mãos e os braços são instrumentos do fazer e da expressão – a partir dos quais os sentimentos podem fluir livremente, desde que inexistam tensões crônicas na área do ombro e da garganta. Com nossos braços e mãos, exprimimos nossas emoções mais intensas, demonstramos amor ao abraçar, dar, proteger ou afagar: Amor ou raiva por meio de golpes, socos, punhos agitados. Assim a massagem das mãos e dos braços é uma experiência maravilhosamente libertadora e relaxante, sobretudo para os que tendem a – conter – sentimentos. **FRENTE DO TORSO**

Enfrentamos o mundo com a frente de nosso corpo, expondo o ventre, nossa parte mais desprotegida. A parte frontal do torso está ligada ao modo como nos sentimos e como nos relacionamos. O torso consiste em duas partes principais: o gradil costal, o diafragma e o protetor, que abriga o coração, os pulmões e outros órgãos; e a parede muscular do abdômen, macia e desprotegida, que contém os intestinos: nossas sensações mais profundas. Ao massagear a frente do torso, lembre-se de que essa é uma área vulnerável. Antes de começar, atente por algum tempo para o padrão respiratório de seu cliente e observe quase as partes do torso se movimentam com a respiração, pois você irá coordenar seus movimentos com a respiração. Nosso padrão respiratório está intimamente ligado com nossa vitalidade e saúde emocional. Se seu cliente está confiante, a recepção de uma massagem nessa área pode ser uma experiência profunda tanto para o terapeuta como para o cliente, pelo estabelecimento de um contato profundo entre os dois.

Na sociedade ocidental moderna, muitos de nós perdemos o contato com nossos corpos, com a terra onde nos firmamos. Demasiado tempo e energia perdem-se a 1,5 metro acima do chão, encerrados nas nossas cabeças. Uma massagem completa termina na frente das pernas, e assim você conduz a percepção do receptor da massagem sentindo-se conectado ao chão. A sequência a seguir é semelhante à utilizada na parte posterior das pernas. Mas, aqui, o campo de trabalho é um pouco diferente: além da área muscular e macia da coxa, você estará trabalhando as artérias das pernas e também o joelho. Joelhos continuamente retesados ou retraídos indicam uma personalidade um tanto insegura, que está lutando para manter um vínculo com a vida e seu equilíbrio. A massagem pode ajudar na liberação da energia bloqueada nas pernas, permitindo que a pessoa se movimente mais livremente em sua existência.

O modo como as mãos são usadas é tão relevante para a técnica de massagem quanto a postura corporal. Qualquer tensão nas mãos do terapeuta pode refletir ansiedade, que será facilmente transferida para o cliente e impedirá qualquer tentativa de induzir ao relaxamento. A pressão para a manobra de massagem é exercida principalmente pela descarga do peso do corpo, e não pelas mãos e as contrações musculares das mãos são, portanto, minimizadas. De modo similar, a palpitação e a avaliação dos tecidos são mais eficazes quando as mãos estão relaxadas: e quaisquer mudanças nos tecidos que ocorram como reação à técnica de massagem também são facilmente detectadas quando as mãos estão relaxadas.

- REGIÕES ANATÔMICAS DAS MÃOS
- Eminência hipotenar;
  - Eminência tenar;
  - Palma;
  - Articulação metacarpofalangeana;
  - Articulação interfalangeana proximal;
  - Articulação interfalangeana distal;
  - Articulação interfalangeana do polegar.

Os dedos das mãos e dos pés possuem: Falange proximal. Falange Medial e falange Distal. Os dedos do polegar e o dedo anelar possuem as falanges proximal e distal.

EFFLEURAGE (DESLIZAMENTO SUPERFICIAL)

Effleurage (deslizamento) é o nome da técnica aplicada sempre no início e no final da massagem. Seus movimentos lentos e suaves, essenciais para que a pessoa se acostume com o contato de suas mãos, são utilizados para espalhar o óleo em todo o corpo. Além disso, permite que as mãos deslizem delicadamente ligando um movimento ao seguinte.

O deslizamento superficial pode ser aplicado em qualquer parte do corpo e em geral não tem sentido obrigatório. A palma de uma, ou das duas mãos, desliza devagar pelo corpo, moldando-se a seus contornos.

Para isso, elas precisam estar totalmente relaxadas. O ritmo também pode variar. Um ritmo lento acalma e relaxa, enquanto um ritmo rápido estimula determinada área.

Efeitos Terapêuticos do Effleurage:

- Estabelece uma relação de confiança entre a pessoa que está sendo massageada e o terapeuta;
- A pessoa sente uma sensação profunda de relaxamento;
- O deslizamento superficial é excelente para acalmar e liminar a tensão e ansiedade. Além de aliviar o stress e acabar com as dores de cabeça e enxaquecas, ela melhora a pressão arterial e interrompe as noites mal dormidas. Aplicada depois de atividades esportivas, ajuda a eliminar os resíduos, como o ácido lático, que ficam depositados nos tecidos. O tempo de recuperação pode ser bem acelerado.

2. DESLIZAMENTO PROFUNDO

Visa a circulação de retorno (sanguínea e linfática). Tem sentido obrigatório. Deve ser feito no sentido da circulação venosa, sempre da periferia de um determinado segmento para o centro do corpo, ou seja, do centro para a periferia.

Seus movimentos são mais rápidos e profundos, essenciais para eliminação de toxinas dos tecidos mais profundos.

O deslizamento profundo estimula o organismo. Ele melhora a circulação e ativa o fluxo da linfa para que resíduos

sejam eliminados. A massagem vigorosa é eficaz em particular antes das práticas esportivas. Quando combinada com outras técnicas de massagem, pode melhorar o desempenho, aumentar a agilidade e evitar luxações.

Lembrete aos terapeutas: Nunca perca o contato com a pessoa que está sendo massageada; Faça a massagem em direção ao coração e retorne com movimentos leves e suaves; Mantenha as mãos relaxadas e utilize toda a região palmar e o antebraço; Evite movimentos bruscos. A massagem é sempre rítmica e contínua; Se a pessoa for muito peluda, use uma quantidade maior de óleo aromático e um borrifador de água, nunca jogando a água direto na pele do cliente; Mantenha as unhas sempre bem aparadas; Cuidados especiais com os clientes idosos, devido à osteoporose, com as gestantes e com as crianças. 3. FRICÇÃO

Em geral, a fricção é feita com as polpas dos polegares. Entretanto, a ponta e o núcleo dos dedos também podem ser usados, bem como os cotovelos. Essa técnica constitui uma excelente forma de localizar e dissolver nós ou nódulos que podem desenvolver-se, sobretudo na região da escápula e dos músculos paravertebrais da coluna. O terapeuta, em geral, aprimora essa técnica nas costas.

- Quando aplicada no sentido celular subcutâneo, visa destruir coágulos, dissolver nós e nódulos, elimina resíduos, dissolve depósitos de gordura, suaviza velhas cicatrizes (aderências) e alivia a dor localizada;
- Quando aplicada em torno das articulações, visa ativar o líquido sinovial e reabsorver líquidos extravasados em consequência de um trauma;
- Quando aplicada no abdômen, visa ativar a circulação fecal.

Lembrete aos terapeutas: Massageie os músculos mais profundos e não apenas a pele; Não cutuque nem espete. Pressione devagar os tecidos, aumentando aos poucos a intensidade; Use as polpas dos dedos dos polegares e não as pontas, para que as unhas, mesmo bem aparadas, não machuquem a pele. 4. AMASSAMENTO

Existem várias técnicas de amassamento como compressão, reptante, rolamento e torção. Essa técnica permite que os músculos sejam trabalhados num nível profundo e mostra-se eficaz em particular quando realizada em áreas com bastante tecido muscular como panturrilha, quadril, coxa, ombro e as gorduras localizadas do abdômen, e as celulites do glúteo.

- O amassamento reptante visa dar maior nutrição às fibras musculares e proporciona maior cota de sangue arterial as mesmas.
- O amassamento por compressão visa eliminar as toxinas, como o ácido lático.

Lembrete aos terapeutas: Amasse todo o músculo e não apenas a pele; Use toda a mão e não apenas os dedos e o polegar, caso contrário você irá beliscar a pele e provocar desconforto. 5. PERCUSSÃO

A percussão consiste em uma variedade de movimentos nos quais os músculos são estimulados por várias partes das mãos, como os lados, as palmas ou até mesmo os punhos cerrados. Os movimentos de percussão são realizados apenas nas áreas mais carnudas, com mais tecido muscular e nunca nas áreas predominantemente ósseas.

A manobra de percussão melhora a circulação, pois visa a contração das fibras musculares e o sangue trazido para a superfície, induz o tônus muscular, reduz os depósitos de gordura, ajuda a soltar o muco dos pulmões. Os movimentos de percussão estimulam e são extremamente benéficos quando aplicados antes de atividades esportivas.

Quando aplicada no abdômen, com as palmas das mãos em forma de concha, recebe o nome de tapotagem e visa ativar os movimentos peristálticos. É muito útil para quem sofre de prisão de ventre.

Lembrete aos terapeutas: Não aplique essa técnica em áreas predominantemente ósseas como, por exemplo, a canela. A percussão é realizada nas áreas do corpo com maior quantidade de tecido muscular; Não aplique percussão sobre áreas sensíveis e com grande concentração de ganglios linfáticos, como a parte posterior dos joelhos, na virilha, nas axilas, no pescoço (proeminência laríngea), nas articulações e em regiões tendinosas; Certifique-se que sua cliente não esteja com a bexiga cheia, se tomar mais de duas horas da sua última refeição e se ela não estiver grávida; Quando estiver fazendo a tapotagem no abdômen, coloque a mão em forma de concha para evitar tapas. Certifique-se que a perna está fletida e peça para o cliente respirar pela boca; Mantenha os pulsos relaxados e faça movimentos leves para evitar desconforto. 6. VIBRAÇÃO

É uma técnica praticada com uma ou duas mãos, em que um delicado movimento de agitação, ou tremor, é transmitido aos tecidos pela mão ou pelas pontas dos dedos.

A vibração é um movimento que objetiva principalmente ajudar a soltar as secreções nos pulmões. A vibração também pode ser usada como técnica estimulante sobre o tecido muscular, visto que pode estimular o reflexo do estiramento.

- Quando a manobra é plena e suave, tem efeito calmante, analgésico e antiespasmódico.
- Quando a manobra é enérgica e profunda, tem efeito estimulante.

Lembrete aos terapeutas: Esta manobra é essencialmente terapêutica; Por ser muito cansativa você tem liberdade para

usar um massageador elétrico para substituí-la. Devemos sempre aplicá-la no momento da expiração do cliente.7.  
MOVIMENTAÇÃO

A movimentação é a terapia ou tratamento através do movimento e engloba recursos e técnicas variados, incluindo: mobilização ativa e passiva, alongamento, exercícios respiratórios, exercícios para fortalecimento muscular, reeducação da postura, coordenação motora, equilíbrio, dentre outros.

Um dos seus principais aspectos é englobar, através da realização de exercícios estáticos e dinâmicos associados à respiração e à reeducação da postura e do movimento, a conscientização corporal, o resgate da auto-imagem e a orientação de condutas para as atividades da vida diária.

A movimentação pode ser realizada de forma manual, podendo ser realizados os movimentos e exercícios ao ar livre ou na água (hidroterapia), utilizando-se também bolas, pranchas, barras, pesos e outros recursos para se alcançar os objetivos.

O programa de movimentação é individual e prescrito e aplicado por um fisioterapeuta habilitado.

- A movimentação ativa é aquela em que somente o cliente realiza os movimentos o qual foi orientado a fazer.
- A movimentação passiva é aquela em que somente o terapeuta realiza os movimentos.
- A movimentação ativa ajudada é aquela em que o cliente e o terapeuta tomam parte da manobra.
- A movimentação ativa com oposição é aquela em que o cliente realiza os movimentos e o terapeuta opõe uma resistência.

Lembrete aos terapeutas: Quando a movimentação é feita por meio de aparelhos recebe o nome de Mecanoterapia.

#### MOVIMENTOS ARTICULARES

- FLEXÃO é o movimento de uma parte do corpo contra outra, com diminuição do ângulo da junta entre essas partes, ocorre no plano sagital em torno de um eixo íntero-lateral. Exemplo: dobrar o cotovelo, levantar a coxa contra o abdômen;
  - EXTENSÃO é o movimento oposto a flexão, também ocorre no plano sagital em torno do eixo íntero-lateral. Consiste em afastar uma parte corporal da outra, com o aumento do ângulo da articulação entre essas partes. Exemplo: extensão dos dedos, inclinação do pescoço para trás;
  - HIPEREXTENSÃO é o movimento exagerado de extensão. Exemplo: hiperextensão dos joelhos (provocam um arco convexo posteriormente entre a coxa e a perna);
  - ABDUÇÃO é o afastamento de um membro do plano mediano do corpo ou, no caso dos dedos, distanciamento do eixo médio e do polegar. Acontece no plano frontal em torno do eixo Antero-posterior. Dica: para lembrar, pense em abrir - abdução;
  - ADUÇÃO é o movimento oposto à abdução, consiste na aproximação de um membro do plano sagital do corpo para os dedos, ao eixo da mão ou do polegar. Ocorre no plano frontal em torno do eixo Antero-posterior.
  - FLEXÃO LATERAL é termo usado para denotar os movimentos da cabeça, pescoço e tronco no plano frontal em torno do eixo Antero-posterior;
  - ROTAÇÃO MEDIAL OU INTERNA é Movimento em torno do eixo longitudinal, no plano horizontal. A face anterior do membro volta-se para o plano mediano do corpo;
  - ROTAÇÃO LATERAL OU EXTERNA é A face anterior do membro desvia-se para o lado, ocorre no plano horizontal em torno do eixo longitudinal. Exemplo: Girar o braço, as articulações do ombro e quadril;
  - CIRCUNDAÇÃO é a combinação sucessiva de flexão, abdução, extensão e adução de um segmento. São possíveis nas juntas esféricas e em sela, como os ombros;
  - SUPINAÇÃO E PRONAÇÃO são movimentos de rotação do antebraço no plano horizontal. Na pronação a extremidade distal do osso rádio move-se a partir de uma posição lateral para uma posição medial e o dorso da mão fica voltado para frente. Na supinação ocorre o oposto. É melhor observar esses movimentos com o antebraço fletido a 90° para evitar que a rotação do ombro produza a falsa aparência do movimento.
  - EVERSÃO é Movimento da sola do pé para fora nas articulações do tornozelo e intertarsais;
  - INVERSÃO é Movimento da sola do pé para dentro, nas articulações do tornozelo e intertarsais;
  - DORSIFLEXÃO é O dorso dos pés se movem em direção anterior e para cima.
  - FLEXÃO PLANTAR é A planta dos pés se movem em direção caudal e posterior.
  - PROTRAÇÃO é Movimento de uma parte do corpo para a frente num plano horizontal. Exemplo: protração da mandíbula;
  - RETRAÇÃO é Movimento de uma parte do corpo para trás num plano horizontal. Exemplo: retração da mandíbula;
  - ELEVAÇÃO é Movimento de uma parte do corpo para cima. Exemplo: elevação da escápula;
  - DEPRESSÃO é Movimento de uma parte do corpo para baixo.
- FUNÇÃO DOS MÚSCULOS NO CORPO (Regiões com movimentação)FACE**
- Depressor da mandíbula: DIGÁSTRICO e Ação da gravidade;
  - Elevador da mandíbula: MASSETER, TEMPORAL E PTERIGÍDEO MEDIAL;
  - Retração: TEMPORAL;
  - Protusão: PTERIGÍDEO LATERAL;
  - Movimento de lateralidade: PTERIGÍDEO LATERAL.PESCOÇO

- Flexão: ESTERNOCLEIDOMASTÓIDEO (bilateralmente);
- Extensão: TRAPÉZIO (fibras superiores);
- Inclinação lateral: ESCALENOS (anterior, médio e posterior);
- Rota lateral: ESTERNOCLEIDOMASTÓIDEO (lado oposto que gira a cabeça). CINTURA ESCAPULAR
- Elevação: TRAPÉZIO (fibras superiores), LEVANTADOR DA ESCÁPULA (auxiliados pelos ROMBÓIDES Maior e Menor);
- Depressão: TRAPÉZIO (fibras anteriores), PEITORAL MENOR (auxiliados pelos SUBCLÁVIO, GRANDE DORSAL e parte inferior do PEITORAL MAIOR);
- Protusão: SERRATIL ANTERIOR (auxiliado pelo PEITORAL MAIOR);
- Retração: TRAPÉZIO, ROMBÓIDE MAIOR E MENOR (auxiliado pelo GRANDE DORSAL);
- Rota Superior: TRAPÉZIO (fibras médias e inferiores) e SERRATIL ANTERIOR;
- Rota Inferior: LEVANTADOR DA ESCÁPULA e ROMBÓIDES MAIOR e MENOR.

## TRONCO

- Flexão: RETO DO ABDOMEN, OBLÍQUOS INTERNO e EXTERNO (bilateralmente);
- Extensão: ERETOR DA ESPINHA (ALÍO COSTAL, LONGUÍSSIMO, ESPINHAL) e TRANSVERSO ESPINHOSO;
- Rotadores: OBLÍQUOS INTERNO e EXTERNO;
- Inclinação Lateral: QUADRADO LOMBAR (unilateralmente). BRAÇO
- Flexão: DELTÓIDE (porção clavicular), CÔRACO BRAQUIAL e PEITORAL MAIOR (porção clavicular);
- Extensão: DELTÓIDE (porção escapular) e GRANDE DORSAL;
- Abdução: DELTÓIDE (porção acromial) e SUPRA-ESPINHAL;
- Adução: PEITORAL MAIOR, GRANDE DORSAL e REDONDO MAIOR;
- Rota Lateral: INFRA-ESPINHAL e REDONDO MENOR;
- Rota Medial: SUB-ESCAPULAR e REDONDO MAIOR;
- Circundação: Combinação de todos os movimentos. ANTE-BRAÇO
- Flexão: BÍCEPS BRAQUIAL, BRAQUIAL e BRAQUIORADIAL;
- Extensão: TRÍCEPS BRAQUIAL (auxiliado pelo ANCÓNEO);
- Pronação: REDONDO e QUADRADO PRONADOR;
- Supinação: SUPINADOR e BÍCEPS BRAQUIAL. MÃO
- Flexão: FLEXOR RADIAL DO CARPO, FLEXOR ULNAR DO CARPO e PALMAR LONGO;
- Extensão: EXTENSORES RADIAIS DO CARPO (longo e curto) e EXTENSOR ULNAR DO CARPO;
- Desvio Radial: FLEXOR RADIAL DO CARPO, EXTENSORES RADIAIS DO CARPO (longo e curto);
- Desvio Ulnar: FLEXOR ULNAR DO CARPO, EXTENSOR ULNAR DO CARPO. COXA
- Flexão: ILÍOPEAS (auxiliado pelos SARTÓRIO, RETO DA COXA, PECTÍNEO e TENSOR DA FÁSCIA LATA);
- Extensão: GRANDE GLÚTEO (auxiliado pelos BÍCEPS DA COXA, SEMI-TENDINOSO, SEMI-MEMBRANOSO e PORÇÃO DO EXTENSOR DO ADUTOR MAGNO);
- Abdução: MÍDIO GLÚTEO (auxiliado pelo PEQUENO GLÚTEO);
- Adução: ADUTORES LONGO, CURTO e MAGNO (porção adutora), GRÁCIL e PECTÍNEO;
- Rota Lateral: GRANDE GLÚTEO, PERIFRME, OBTURADOR INTERNO e EXTERNO, GÊMEOS SUPERIOR e INFERIOR e QUADRADO DA COXA;
- Rota Medial: PEQUENO GLÚTEO (auxiliado pelo MÍDIO GLÚTEO e TENSOR DA FÁSCIA LATA;Circundação de todos os movimentos. PERNA
- Flexão: ISQUIOTIBIAIS (BÍCEPS DA COXA, SEMI-TENDINOSO e SEMI-MEMBRANOSO) (auxiliados pelos SARTÓRIO, GRÁCIL e GASTROCNÊMIO);
- Extensão: QUADRÍCEPS DA COXA (RETO DA COXA, VASTO MEDIAL, LATERAL e INTERMÍDIO). PÉ
- Dorsiflexão: TIBIAL ANTERIOR e EXTENSOR LONGO DOS DEDOS (auxiliados pelos EXTENSOR LONGO DO HÁLUX E FIBULAR LONGO);
- Flexão Plantar: TRÍCEPS SURAL (GASTROCNÊMIO PORÇÃO MEDIAL e LATERAL e SÓLEO) e TIBIAL POSTERIOR (principalmente quando a perna está fletida) (auxiliado pelo FIBULAR LONGO);
- Inversão: TIBIAL ANTERIOR e POSTERIOR;
- Extensão: FIBULAR LONGO e CURTO. FUNDO DOS MÚSCULOS NO CORPO (Regiões sem movimentação)TÓ
- REGIÃO ANTERO-LATERAL
- Grande peitoral
- Pequeno peitoral
- Grande denteado (serrátil)
- Subclávio
- REGIÃO COSTAL
- Supra-costela
- Inter-costela interno
- Inter-costela externo

- Triangular do esterno (transverso do t<sup>3</sup>rax)Â ABDÃ”MEN
- MÃšSCULOS LONGOS
- Grande reto do abdÃ´men
- Piramidal do abdÃ´men
- MÃšSCULOS LARGOS
- Grande oblÃ´quo
- Pequeno oblÃ´quo
- Transverso do abdÃ´men
- REGIÃƒO POSTERIOR
- Quadrado lombra
- Psoas ilÃ´aco
- Pequenos psoas
- REGIÃƒO SUPERIOR OU DIAFRAGMÃ•TICA
- DiafragmaGLÃšTEA
- Grande glÃ£teo
- MÃ©dio glÃ£teo
- Pequeno glÃ£teo
- Piramidal da pÃ©lvis
- Obturador interno
- Obturador externo
- GÃ£meos pelvianos
- Quadrado crural

## EFEITOS DA MASSAGEM

O EFEITO DIRETO (Local e perifÃ©rico), puramente mecÃ¢nico, observado no segmento do corpo humano em que o massoterapeuta trabalha, destaca-se a eliminaÃ§Ã£o de cÃ©lulas mortas e os restos das secreÃ§Ãµes das glÃ¢ndulas cutÃ¢neas, ficando as camadas superficiais da epiderme mais nutridas, moles, maleÃıveis e resistentes.

O fato das glÃ¢ndulas sebÃ¡ceas e sudorÃ¡paras se beneficiarem, por ficarem mais abertas e limpas, nÃ£o nos permite julgar que pela massagem possam ser removidos depÃ³sitos de gorduras acumuladas debaixo da epiderme.

A obesidade diminui por efeito geral sobre o metabolismo e sobre o quociente respiratÃ³rio, sendo a massagem em todo o caso, necessÃ¡ria durante um tratamento de emagrecimento (como a DINÃ¢MICA ESTÃ‰TICA, por exemplo), para que nÃ£o resultem tecidos flÃ¡cidos externos ptoses (Ã³rgÃ£os caÃ-dos) e prolapsos (Ã³rgÃ£os fora do lugar de origem).

O efeito mecÃ¢nico atua tambÃ©m sobre cicatrizes, aderÃªncias, aumento do afluxo de sangue arterial (hiperemia), melhora o escoamento da linfa e do sangue venoso, produz analgesia e um ligeiro aumento da temperatura local.

No EFEITO INDIRETO DA MASSAGEM (secundÃ¡rio e geral), o maior afluxo de sangue (hiperemia), faz desprender matÃ©rias orgÃ¢nicas. As mais importantes sÃ£o: a histamina (agente alÃ©rgico) e a acetilcolina. Os efeitos da massagem, assemelham-se ao tratamento galvÃ¢nico chamado lontoforese, em que hÃ¡ rubor, vascularizaÃ§Ã£o, velocidade mais

acentuada da circulação, dilatação capilar, etc. A mobilização da acetilcolina, que estimula o nervo parassimpático, contribui para a vasodilatação e o aumento da permeabilidade dos limites circulares e exacerba os processos químicos autóctones procedentes da reabsorção das escórias metabólicas.

A maior permeabilidade das paredes dos vasos, conduz a melhor irrigação da derme e do tecido celular subcutâneo, resultando maior elasticidade, aumento dos fibroblastos (células provenientes das células conjuntivas) e leucócitos (glóbulos brancos) situados localmente, o que por si já ativa os elementos retículo-endoteliais (importantes na defesa geral) e afasta o perigo de auto-intoxicação. Impulsiona, também as hormonas cutâneas, as vitaminas da pele e os corpos de imunidade do mesênquima (argão do suporte dos tecidos). Este contribui para o apoio dos argãos e troca de eletrólitos entre células capilares. Visto que o tecido conjuntivo situado entre a derme e a fascia muscular tem a função de filtragem e armazenagem de água, sal, gordura, proteína, amido e detritos. Pela massagem dá-se um melhoramento apreciável neste sentido. Os efeitos indiretos são de três naturezas:

- CALMANTE: É obtido de manobras suaves, lentas e bastante repetidas. O que caracteriza o efeito calmante é sua extrema delicadeza.
- ESTIMULANTE: É obtido pela rapidez dos movimentos com que é feita a massagem, abrangendo músculos, mantendo ou restaurando as suas propriedades fisiológicas, tais como: Contratilidade, Elasticidade e Coordenação.
- DESINTOXICANTE: Muito se assemelha ao efeito estimulante, porém é obtido através de manobras de profundidade, principalmente de compressão, determinando uma drenagem das fibras musculares e mais rápido escoamento dos vasos sanguíneos e linfáticos. Muito utilizada na massagem desportiva, porque combate a fadiga muscular.

Nos EFEITOS RELAXANTES ou DESCONGESTIONANTES, quando os músculos estão em funcionamento, eliminam grande quantidade de resíduos tóxicos que são depositados neste mesmo meio. A uma certa altura, este líquido irá se encontrar saturado, apesar da ação dos argãos eliminadores (Rins e glândulas sudoríparas) ocorrendo, então, a fadiga muscular.

Para auxiliar a normalização deste meio, deve-se friccionar ligeiramente os espaços intersticiais, fazendo refluir a massa sanguínea das extremidades ao centro, aumentando a evacuação (Ex. ácido láctico).

EFEITOS NEUROTÓNICOS - O sistema nervoso é percorrido ininterruptamente por estímulos sensoriais, cujo mais amplo é o tato, e respondem através de movimentos. É a pele que recebe a maior parte das impressões que serão transformadas em sensações.

A massagem traz a pele sensações múltiplas intermitentes, ritmadas e repetidas. As mãos passando de região em região abrange todas as terminações do tato, e estas impressões múltiplas acabam por lançar nos centros nervosos um influxo muito grande, sendo considerado uma espécie de recarga em nossos nervos. Daí ocorre a sensação de bem estar.

EFEITOS NA CIRCULAÇÃO - A primeira reação da massagem é observada através da circulação. O efeito vascular manifesta-se na palidez da pele devido ao esvaziamento das veias, sobretudo superficiais, começando logo com deslizamentos centripetais, isto é, da periferia do segmento para o centro do corpo. O refluxo é impossibilitado devido a existência de válvulas nas veias. Segue-se o rubor da pele devido à sucção nos capilares arteriais os quais, dilatando-se, leva a hiperemia local, que conduz a uma melhora do fluxo do ventrículo esquerdo do coração. Por isso, e devido ao esvaziamento dos excessos de sangue nos interstícios do tecido conjuntivo, sintomas de estagnação, edemas, cianose (acúmulo de sangue venoso) arritmias, etc, são influenciados no sentido de melhora. A pressão sistólica máxima diminui quando a massagem geral é precedida de repouso prévio. A seguir ao esforço físico, a pulsação é acelerada. Há maior consumo de oxigênio e aumento do coeficiente respiratório e da eliminação de anidrido carbônico. O líquido que durante a massagem passa do tecido para os capilares aumenta a pressão tecidual que dilata os vasos linfáticos e desenvolve o transporte da linfa e, indiretamente na urina. Desta forma, a melhora de edemas e hematomas é acentuada.

EFEITOS NA MUSCULATURA - As ondas produzidas nos músculos tratados com pressão, distendem as fibras e aumentam o tônus e o potencial elétrico, pois não há maior perigo para um músculo do que sua inatividade que leva a hipotonia. Secundariamente, a elasticidade dos tendões é favorecida. A massagem torna o músculo mais ativo, rápido e expansivo durante mais tempo. A massagem de cinco minutos restaura o músculo fatigado mais eficazmente do que a massagem de vinte minutos, devido a profundidade que é alcançada eliminando os ácidos acumulados. O aumento do tônus explica-se por influência da adrenalina e acetilcolina sobre o sistema autónomo.

Quando no músculo incide calor, o seu equilíbrio ácido-básico é desviado para o lado alcalino, ao passo que o movimento ativo acidifica o tecido muscular, devido ao acréscimo do ácido láctico. Após a massagem o ácido láctico, assim como o ácido carbônico e fosfórico e também, indiretamente a uréia, são eliminados em maior escala (Este último, igualmente pelas fezes). Quando então o músculo se reabilita, a maior parte do ácido láctico é retransformado em glicogênio, do qual depende a sua atividade.

EFEITO PROFUNDO - Da massagem da pele, do tecido conjuntivo subcutâneo e da musculatura ainda seguem reflexos para os argãos internos. Por meio de análises hematológicas verifica-se aumento de volume da hemoglobina,

do número de glóbulos vermelhos (indicação da massagem na anemia crônica) e a quantidade de glóbulos brancos. Importante é o resultado que dá a massagem dos órgãos abdominais, ativando o ácido clorídrico do estômago (na quantidade de suco gástrico), o trabalho da musculatura lisa e das glândulas do estômago e intestinos (sobretudo do intestino delgado). A função do fígado e do pâncreas é impulsionada. A alteração do hálito do cliente, notado freqüentemente durante a massagem do ventre, evidencia a saída de gases. Finalmente, a massagem em geral, baixa a pressão do líquido cefalorraquidiano favorecendo, por exemplo a melhora da dor de cabeça. **MASSAGEM NOS ESPORTES**

A massagem tem uma história notável de eficácia no campo dos esportes e, conseqüentemente, é bem recebida pela maioria dos atletas. Os métodos para abordar a fadiga e a rigidez muscular no campo dos esportes são os mesmos que em qualquer outra situação. As divergências existem apenas quanto a aplicação de técnicas para desenvolvimento dos músculos. Um pré-requisito adicional para a massagem em atletas é a consciência dos aspectos psicológicos da competição; Também é importante ter em mente que alguns aspectos do tratamento, como lesões e reabilitação, pertencem aos domínios da medicina esportiva e, conseqüentemente, exige a experiência de um terapeuta esportivo. Ainda assim é essencial que o terapeuta massagista compreenda os estados que os músculos tendem a assumir durante o treinamento e em outras ocasiões. Pela mesma razão, é importante que os objetivos da massagem esportiva seja bem definidos. **MASSAGEM DURANTE O TREINAMENTO**

Em períodos de treinamento e entre eventos esportivos, a massagem é usada para manter um desempenho muscular ideal. Técnicas de deslizamento são essenciais para eliminação de metabólitos e de toxinas produzidas pela atividade muscular. O deslizamento profundo com o polegar é aplicado para reduzir formações nodulares. A compressão e o amassamento são empregados para aliviar a tensão muscular e liberar qualquer aderência no interior do músculo ou entre estruturas adjacentes. A flexibilidade é mantida pelo alongamento passivo. **MASSAGEM ANTES DO EVENTO ESPORTIVO**

Antes de uma sessão de treinamento ou atividade esportiva, os músculos são aquecidos com as manobras aceleradas de deslizamento e de fricção. A compressão também é aplicada como técnica de tonificação e aquecimento; Executada com pouca pressão, mas com movimentos rápidos. Uma estimulação adicional dos músculos é obtida a seguir, com movimentos de percussão. Os métodos se alternam um com os outros e são repetidos diversas vezes. O alongamento passivo dos músculos longos, como aquele dos membros superiores e inferiores, incluído depois que os músculos foram aquecidos. Os atletas também devem realizar suas próprias rotinas de alongamento ativo. **MASSAGEM APÓS O EVENTO ESPORTIVO**

Após a atividade vigorosa, os músculos ficam congestionados por metabólitos, como ácido láctico, dióxido de carbono e água. Esses derivados podem aumentar a fadiga e prejudicar o funcionamento muscular. Os movimentos de massagem, principalmente o deslizamento, são usados para auxiliar na eliminação dessas toxinas e na devolução do oxigênio e dos nutrientes para os músculos. Entretanto, é aconselhável que a massagem não seja realizada logo após um treinamento ou atividade esportiva porque os vasos sanguíneos, particularmente as veias dos membros inferiores, encontram-se repletos de sangue após o exercício. Uma vez alongadas pela alta pressão do sangue, as paredes dos vasos ficam suscetíveis a danos quando manuseadas. Cerca de 30 minutos deve-se passar antes da aplicação da massagem, embora esse intervalo seja mais importante para alguns esportes do que para outros. As câmbrias também são comuns durante ou logo após o exercício. Em maratonistas, por exemplo, as câmbrias são observadas com freqüência nos membros inferiores. Sua redução é mais eficiente com a realização de contrações com resistência dos músculos antagonista, e não por massagem. **MÚSCULOS AGONISTAS E ANTAGONISTAS**

Os pares de músculo que trabalham em sentidos opostos são conhecidos como agonistas e antagonistas. O bíceps e o tríceps formam um desses pares. Quando o bíceps se contrai para que o braço se flexione, o tríceps relaxa, de modo que o bíceps age como agonista e o tríceps como antagonista. Quando o tríceps se contrai para esticar o braço, o bíceps relaxa de maneira que o tríceps se torna agonista e o bíceps antagonista.

Outros tipos de músculos trabalham para que esses movimentos sejam possíveis. Por exemplo: músculos de fixação firmam o ombro para criar uma base adequada à movimentação do braço. **EXERCÍCIOS ISOMÉTRICOS**

São exercícios em que o grupo de músculos exerce pressão contra outro grupo de músculos ou contra um objeto imóvel, sem alteração no comprimento dos músculos em movimento articular (daí o nome isométrico, significando "o mesmo comprimento"). Os exercícios isométricos têm por objetivo aumentar a força e o tônus muscular. Eles tomam pouco tempo – apenas 6 segundos de força muscular máxima em cada exercício, e 90 segundos para toda a bateria de 15 exercícios cobrindo o corpo inteiro. Além disso, eles não pedem qualquer equipamento especial. Mas o problema é que não exercitam o aparelho cardiovascular, e exigem muito do coração de qualquer pessoa com problemas cardíacos ou hipertensão arterial. **EXERCÍCIOS ISOTÔNICOS**

Os exercícios isotônicos requerem o deslocamento de uma resistência por toda a faixa de movimentos possíveis de uma articulação ou grupo de articulações. Com isso aumenta-se a força isotônica ou resistência muscular. A melhor maneira de se adquirir força isotônica é empregar exercícios repetidos de pouca resistência. A força dos exercícios isotônicos pode ser medida em termos do peso ou resistência que você movimenta, e a resistência isotônica pelo

número de contrações dos músculos do membro realizadas contra a citada resistência. O levantamento de peso e outras atividades de modelagem de físico formam a maior parte destes exercícios. **CAPÍTULOS IMPORTANTES PARA O MASSOTERAPEUTA RESPIRATÓRIO NORMAL - diária**

Lactentes

30 a 40 movimentos

Crianças

25 a 30 movimentos

Mulheres

18 movimentos

Homem adulto

16 movimentos

A respiração aumenta com a digestão, os movimentos musculares, nervosismo e a excitação diminui com o repouso e o sono.

A contagem dos movimentos respiratória é observada através do peito ou ventre e após a inspiração e expiração conta-se 1 (um) movimento.

Não é conveniente alertar o cliente, pois o mesmo iria modificar o ritmo da sua respiração.

Em geral, inicia-se contando a pulsação, findo o que inicia-se a contagem da respiração, continuando a segurar o pulso do cliente e observando ao mesmo tempo os movimentos da respiração.

A classificação quanto as alterações na respiração são as seguintes:

- APNEIA é "Respiração sem regularidade, é interrompida;
- DISPNEIA é "Respiração difícil;
- TAQUIPNEIA é "Respiração acelerada;
- BRADIPNEIA é "Respiração vagarosa.

**PRESSÃO ARTERIAL**

- PRESSÃO MÁXIMA = a contração do coração que recebe o nome de SÍSTOLE;
- PRESSÃO MÍNIMA = é o relaxamento muscular do coração. É a fase em que ele o sangue. É a DIÁSTOLE.

O manômetro marca a pressão em milímetros de mercúrio (mmhg). A faixa que contém a câmara de ar embutida para se comprimir o braço chama-se ESFIGMOMANÔMETRO.

A diária, na maioria dos indivíduos de:

- Máxima = 120 mmhg
- Mínima = 80 mmhg

**CLASSIFICAÇÃO**

**BPM**

Crianças de 1 ano

120 a 130

Crianças de 5 anos

100

Crianças de 10 anos

90 a 95

Mulher adulta

70 a 80

Homem adulto

60 a 70

Sob condições normais, varia ainda com o exercício físico (100 a 120 Bpm) aumentando com o estado de nervosismo ou emoção, decrescendo com o repouso.

Com o aumento de temperatura, em regra geral, a pulsação acelera-se, em média, cerca de 10 batimentos para cada grau de temperatura. Verifica-se a pulsação através das artérias radial, carótida, temporal e pedis. Quando da contagem, observa-se a regularidade e o volume.

O método de contagem pode ser aplicado de várias formas:

- Conta-se os batimentos no período de 60 segundos;
- Conta-se os batimentos no período de 15 segundo e multiplica-se por 4;
- Conta-se os batimentos no período de 20 segundo e multiplica-se por 3;
- Conta-se os batimentos no período de 30 segundo e multiplica-se por 2;

Nos casos anormais, caracteriza-se a pulsação nos seguintes casos:

#### ARRITMIA

Bate sem regularidade

#### TAQUICARDIA

Bate aceleradamente

#### BRADICARDIA

Bate lentamente

#### FILIFORME

Apresenta-se difícil como um fio

**OBSERVAÇÕES IMPORTANTES SOBRE NOSSOS CURSOS LIVRES**

CURSOS LIVRES, sem que isto constitua em demérito, são aqueles que não estão sujeitos a tutela do MEC. Este é o caso, por exemplo, da grande maioria dos cursos de computação, dos cursos de língua estrangeira e da área da Terapia Holística. Para valorizarem seus alunos, necessitam ter boa credibilidade entre os profissionais e conquistar o mercado de trabalho para seus formandos. Uma das formas de atingir-se tais objetivos é o estabelecimento de convênios de apoio mútuo e reconhecimento junto aos órgãos de classe. Por exemplo: Por meio de uma Resolução publicada no Diário Oficial, o Conselho Federal de Enfermagem permitiu aos seus membros o exercício de terapias alternativas, desde que registrassem junto ao referido Conselho seus diplomas de cursos livres com determinada hora.

O CECTH é o Centro de Estudos do Corpo e Terapias Holísticas S/C Ltda., CNPJ 04.495.342/0001-80, oferece o CURSO LIVRE DE MASSOTERAPIA onde deixamos bem claro para o aluno, que ele irá participar de um curso onde, o mais importante, são os conhecimentos que ele irá adquirir.

{mosloadposition 006}