

# MASSAGEM FACIAL



## **Instruções:**

1

1. Em primeiro lugar, deve saber que para fazer uma boa massagem facial o melhor é usar óleos ao invés de cremes, uma vez que estes costumam ser mais gordurosos e não oferecem o mesmo resultado. Assim, deve-se escolher sobretudo um óleo que seja compatível com o tipo de pele da pessoa e que contenha propriedades nutritivas e hidratantes para melhorar a sua aparência.



2. A pessoa que receber a massagem deve colocar uma fita para o cabelo ou um lenço para separar os cabelos da testa e do rosto para não atrapalhar quando receber a massagem.
3. Antes de começar a fazer a massagem facial, verta umas gotas do óleo escolhido na gemas dos seus dedos e esfregue ambas mãos para o aquecer ligeiramente. De seguida, aplique-o sobre o rosto da pessoa realizando carícias suaves em zonas como as bochechas, o nariz e o queixo.

4. Após fazer várias carícias em todo o rosto da pessoa, deve começar a massageá-lo. Esta massagem consiste em deslizar a ponta dos dedos das mãos sobre seu rosto, desde o queixo até a testa. O modo de fazê-lo consiste em levantar a pele de maneira suave, mas firme.
5. O seguinte passo consiste em dar suaves beliscões entre as sobrancelhas com os dedos polegar e indicador. Trata-se de uma área em que geralmente se acumula muita tensão, e consegue relaxar com os beliscões.



- 6 . A seguinte área para fazer a massagem facial é o nariz. Nesta área, separe as diferentes linhas de expressão com

os dedos indicadores e empurre a ponta do nariz, segurando-a firmemente. Por fim, faça pequenos movimentos circulares com a ponta dos dedos desde a parte superior da ponta do nariz do paciente até chegar às fossas nasais.

7 . A seguinte área para fazer a massagem são os olhos. Faça uma ligeira pressão embaixo dos olhos usando o dedo anelar e faça-o de dentro para fora. A pessoa deve respirar profundamente no início e expirar cada vez que o fisioterapeuta ou massagista que faz a massagem fizer uma pressão.

8 . Quando tiver finalizado a massagem nos olhos, passe para a mandíbula. Nesta área, faça um movimento de sucção usando seu dedo polegar e o lado do seu dedo indicador. Neste caso, o sentido do movimento vai do interior para o exterior do rosto. Você pode aplicar a mesma técnica no pescoço. Quando finalizar a massagem na mandíbula, o paciente deve esticar os músculos da sua boca, com a boca ligeiramente aberta. Para esticar os músculos, basta mover a boca em todos os sentidos possíveis.



**9 .** A seguinte área é a que se situa entre a mandíbula e as bochechas. Deve dar beliscões rápidos e curtos nesta área para fazer o sangue ir para essa parte do rosto.

**10 .** Uma vez massageadas as diferentes áreas do rosto, temos de fazer o movimento de tamborilar. Este é similar a tocar piano, isto é, um movimento que se faz de maneira alternada com a ponta dos dedos e que consiste em dar pequenos e suaves golpes em todo o rosto.

**11 .** Para finalizar a massagem, acaricie de novo as diferentes áreas do rosto e do pescoço, de forma progressiva, reduzindo a força e a intensidade dos movimentos.

## **Conselhos**

- Também é útil aplicar rodelas de pepino ou bolsas de chá frio sobre os olhos após ter recebido uma massagem. Isso ajudará a tonificar a área ao redor dos olhos.