

## **Massagem estética facial**

Aprenda o básico sobre massagem estética facial e ganhe dinheiro. Leia tudo e entenda como ganhar dinheiro.

### **Massagem Estética Facial**



Hoje com o assunto sobre massagem estética facial é um complemento da série de artigos sobre estética e cosmetologia.

A nossa pele é nosso órgão mais externo, pois isso está mais suscetível as agressões do meio externo.

A exposição a raios ultra violetas em horários de maior intensidade, a poluição do ar, maus hábitos alimentares e o envelhecimento acarretam em prejuízos para a saúde e beleza da pele.

Por isso estar consciente dos agentes agressores que podem prejudicá-la e adotar medidas corretas de proteção contra eles são as noções que devem ser assimiladas por quem quer aspirar a uma aparência jovem e saudável por muitos anos.

O contato da pele com os agentes climáticos é em si mesmo benéfico, tornando-se uma forma de agressão apenas quando a exposição a eles é desproporcional em intensidade e/ou duração, ao nível de resistência da pele, variável em cada indivíduo.

A nossa pele não promove uma barreira absoluta contra os raios ultravioleta, já que uma certa quantidade dessa radiação é indispensável à

produção da vitamina D no organismo, indispensável para a manutenção dos níveis cálcio no nosso corpo.

Em quantidades superiores aos limites de resistência, porém, podem produzir efeitos indesejáveis acumulativos como ressecamentos, rugas, descamação, rupturas irreversíveis de vasos sanguíneos superficiais, manchas, sardas e queimaduras de várias intensidades, chegando à degeneração cancerosa.

As peles mais sujeitas à ação negativa do sol são a pele fina e delicada, como a infantil, e a pele seca, quer por desidratação, quer por produção insuficiente das glândulas sebáceas. Essas principalmente, necessitam de proteção. A exposição ao sol deve ser gradativa, em períodos de duração crescente (15 a 30 minutos - que serão aumentados aos poucos), e o uso de cosméticos protetores próprios.

Não se expor ao sol entre 10h30 e 14h30, quando há predomínio das radiações ultravioleta do tipo B.

A desidratação é uma marca típica do envelhecimento da pele e resulta de uma significativa diminuição da atividade das glândulas sudoríparas e dos ovários e testículos. A par da gradual degeneração dos tecidos da derme, que acarreta uma diminuição do tônus e da elasticidade da pele, torna-se menos intensa a irrigação sanguínea. A partir daí a superfície da cútis mostra-se vincada por sulcos e dobras de maior ou menor profundidade - as rugas, marca registrada na velhice.” Internet, Pele o Ciclo Vital da Vida



### Quanto a Massagem Estética Facial

Para auxiliar na melhoria do aspecto e saúde da face, é amplamente utilizada a massagem estética fácil.

A massagem estética facial têm por objetivo a atenuação de rugas e sinais de expressão e diminuição da flacidez. Para obter-se os resultados é necessário que sessões periódicas sejam realizadas e gradativamente o efeito rejuvenescedor da massagem será perceptível.

A massagem na face deve ser realizada de forma leve e suave, sempre considerando o sentido das manobras em função da disposição das fibras musculares e circulação linfática.

A utilização de cosméticos também é uma forte aliada a massagem na busca pelo reequilíbrio das propriedades naturais da pele.

### **Protocolo de Massagem Estética Facial**

- Inicia-se o trabalho realizando deslizamento de cima para baixo no pescoço.
- Em seguida, na região abaixo da linha da mandíbula ( papada) faz-se deslizamentos do centro para as laterais.
- Na face realiza-se os deslizamentos em todo o rosto ( observando o sentido das fibras musculares e circulação linfática).
- Após, serão realizados movimentos de fricção, desde o queixo até a testa.
- Na região dos olhos, deslizamentos com o polegar são realizados no músculo orbicular do olho (de fora para dentro, desta forma esta manobra é bastante eficiente para casos de olheiras).
- Em seguida utiliza-se de movimentos deslizantes com os dedos afim de elevar-se as pálpebras, um pequeno amassamento também pode ser feito nas sobrancelhas.
- Finalizamos a sessão com movimentos tonificantes faciais, pequenos tapinhos são dados principalmente na região da “papada” e pinçamentos suaves podem ser feitos em toda a face. Essas últimas manobras irão aumentar consideravelmente o aporte sanguíneo local gerando uma acentuada melhoria de nutrição celular, tendo ação também sobre as fibras contráteis musculares agindo como tonificante facial.

Alguns pontos na face foram descritos como sendo favoráveis a beleza e vitalidade da face. Os principais localizam-se:

- no centro das sobrancelhas,
- nas laterais dos olhos,
- no centro abaixo dos olhos,
- nas maçãs do rosto,
- no centro acima do lábio superior e inferior.

Pressões de 5 segundos podendo ser repetidas até três vezes irão estimular esses pontos auxiliando ainda mais no tratamento de revitalização e rejuvenescimento facial.

Não perca os próximos artigos.

**Gostou do artigo massagem estética facial? Compartilhe o conhecimento com outras pessoas.**

**<http://harmonianatureza.com.br/massagem-estetica-facial/>**