



Técnicas de Massagem Facial

Técnicas de massagem facial

Solange Pinto de Freitas

© 2017 por Editora e Distribuidora Educacional S.A.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento e transmissão de informação, sem prévia autorização, por escrito, da Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Presidente

Rodrigo Galindo

Vice-Presidente Acadêmico de Graduação

Mário Ghio Júnior

Conselho Acadêmico

Alberto S. Santana
Ana Lucia Jankovic Barduchi
Camila Cardoso Rotella
Cristiane Lisandra Danna
Danielly Nunes Andrade Noé
Emanuel Santana
Grasiele Aparecida Lourenço
Lidiane Cristina Vivaldini Olo
Paulo Heraldo Costa do Valle
Thatiane Cristina dos Santos de Carvalho Ribeiro

Revisão Técnica

Sônia Aparecida Santiago

Editorial

Adilson Braga Fontes
André Augusto de Andrade Ramos
Cristiane Lisandra Danna
Diogo Ribeiro Garcia
Emanuel Santana
Erick Silva Griep
Lidiane Cristina Vivaldini Olo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

F862t Freitas, Solange Pinto de
Técnicas de massagem facial / Solange Pinto de Freitas
– Londrina : Editora e Distribuidora Educacional S.A. 2017.
160 p.

ISBN 978-85-522-0162-5

1. Massagens. I. Título.

CDD 615

Sumário

Unidade 1 Técnicas de massagem facial	7
Seção 1.1 - Introdução às técnicas de massagem facial	9
Seção 1.2 - Preparação para o atendimento\postura profissional, indicação e contraindicação da técnica	21
Seção 1.3 - Ética profissional e aplicabilidade da massagem facial nas disfunções estéticas com escolha dos princípios ativos	37
Unidade 2 Técnicas de massagem clássica facial	51
Seção 2.1 - Orientações dos movimentos práticos da massagem clássica facial	53
Seção 2.2 - Demonstração prática da massagem clássica facial	63
Seção 2.3 - Desenvolvimento da prática da massagem clássica facial	71
Unidade 3 Técnicas de drenagem linfática manual facial	85
Seção 3.1 - História, fisiologia e benefícios da drenagem linfática	87
Seção 3.2 - Apresentação e aplicabilidade da drenagem linfática	99
Seção 3.3 - Diferenciação, indicação e contraindicação da drenagem linfática	108
Unidade 4 Movimentos da drenagem linfática facial	123
Seção 4.1 - Apresentação e aplicabilidade dos métodos de drenagem linfática	126
Seção 4.2 - Demonstração prática da drenagem linfática facial	137
Seção 4.3 - Desenvolvimento da prática de drenagem linfática facial	150

Palavras do autor

Caro aluno, atualmente a massagem é um recurso terapêutico muito utilizado e reconhecido em nossa sociedade. Vivemos em um tempo em que as pessoas estão extremamente exaustas, principalmente por terem de construir uma carreira profissional em um mercado muito competitivo e seletivo. Em razão disso, muitas vezes elas trabalham com uma carga horária maior do que oito horas diárias, alimentam-se mal, não realizam atividade física e não descansam enquanto dormem, pois a mente não consegue relaxar nem se desconectar dos pensamentos. Além desses fatores, elas precisam cumprir com todas as obrigações familiares, a famosa dupla jornada. Cuidam da casa, dos filhos e suas tarefas escolares, dos problemas de saúde de seus pais e pensam nas famosas “contas a pagar”.

Tudo isso corrobora para que as pessoas apresentem sintomas de estresse, dores físicas por todo o corpo, o que pode até mesmo culminar em distúrbios emocionais, tais como alteração de humor, nervosismo, ansiedade, choro sem motivo ou depressão. Essa rotina diária promove cansaço e desânimo, mas as alternativas para sair desse quadro são variadas. É preciso quebrar regras e fazer algo social, resgatar a sensação de bem-estar, e, nesse momento, você, profissional de estética, entra na vida dessas pessoas. Quem não deseja uma massagem?

Portanto, a cada unidade, você vai se preparar teoricamente para atender a essas pessoas e realizar com qualidade técnicas de massoterapia, em específico na região facial. Para isso, você aprenderá desde a história da massagem e sua evolução, conhecimento anatômico, aspectos fisiológicos e seus benefícios corporais, até a verdadeira prática de cada uma das técnicas. Você será capaz de indicar e contraindicar os diferentes procedimentos, assim como de associar princípios ativos na realização da massagem, potencializando o efeito desejado.

Você aprenderá também sobre a relevância da massagem facial para o relaxamento, assim como para o rejuvenescimento, pois discutiremos ambos os tipos de tratamento. Você conhecerá a fundo a massagem clássica facial e a drenagem linfática facial,

desde a teoria até a prática. Em cada método existem manuseios específicos, e você aprenderá a aplicá-los e a reconhecer a diferença entre eles. Por fim, discutiremos a ética profissional, tudo para que você esteja realmente pronto para exercer essa profissão. O que acha? Vamos embarcar nesse conhecimento?

Técnicas de massagem facial

Convite ao estudo

Caro aluno, vamos começar a nos familiarizar com o termo "massagem". Para estarmos seguros em relação a uma prática, precisamos compreender desde sua origem e seu contexto cultural até sua evolução nos dias atuais. Será que desde que começou, a massagem evoluiu ou a técnica se perdeu ao longo dos anos em razão do avanço tecnológico?

Ainda nesta unidade, vamos discutir a questão da anatomia, reconhecendo as estruturas da face, identificando o efeito fisiológico da massagem nelas e sua relação com os demais sistemas corporais, tudo para que possamos compreender os benefícios da massagem e sua contribuição para a qualidade de vida do cliente.

Mas esse conhecimento genérico sobre as estruturas da face nos garante o atendimento de qualquer pessoa ou precisaremos identificar o perfil do cliente e suas necessidades? Será que podemos aplicar uma massagem facial em todas as pessoas? Quais são os tipos de massagens existentes? Será que elas se associam a outros recursos? O que é eletroterapia e como ela pode se associar à massagem? Será que um profissional com bastante conhecimento sobre as técnicas está pronto para exercer sua profissão? Como preparo minha sala? Como recebo o cliente? O que fazer com clientes difíceis? De que mais o profissional necessita? Para responder a essas questões, discursaremos ao longo desta unidade sobre os cuidados na preparação do ambiente para a realização da massagem e apresentaremos os conceitos de ética profissional e suas ressalvas. Além disso, também

focaremos a postura corporal ideal do profissional, para que você nunca se lesione em seu trabalho.

Você receberá todo o conhecimento teórico-prático para resolver essas questões. Nossa finalidade é que você esteja realmente afinado em seu propósito. A ansiedade existe quando pensamos no momento em que estaremos diante do cliente, mas fique tranquilo, pois este livro te preparará para essa grande empreitada. Para facilitar sua compreensão de todos os conteúdos, criamos uma situação hipotética norteadora. A jovem Melina sempre foi atenta ao mundo da estética e pleiteia uma vaga em uma clínica bem-conceituada na cidade de Campinas-SP, porém ela está no primeiro ano da graduação em Estética e não tem experiência profissional alguma. A graduação é o caminho, mas Melina tem pressa e quer começar a estudar tudo o que for necessário para se preparar para a vaga.

Em cada seção, você auxiliará Melina a resolver os desafios que vão surgir na caminhada em busca de conhecimento, tudo sempre relacionado com seu aprendizado. Ao longo desta disciplina, você descobrirá o verdadeiro universo de conhecimento que existe por detrás da massagem facial. Seja bem-vindo!

Seção 1.1

Introdução às técnicas de massagem facial

Diálogo aberto

Melina irá trabalhar com o toque, mas nem todas as pessoas estão preparadas para recebê-lo, porém, quando tocadas, entregam-se ao prazer de sentir sensações variadas, não importa o tamanho da extensão do toque. A face é uma área pequena, mas ainda assim é capaz de promover relaxamento profundo em razão do bem-estar decorrente da manipulação dos tecidos, em situações edemaciadas, gerando sensação de alívio e conforto. Melina sentiu-se estimulada a entender como foi iniciada a prática da massagem facial entre os povos. Como ocorreu a evolução das técnicas de massagem facial? Melina já experimentou e conhece a sensação de prazer e bem-estar da técnica, mas desconhece seus efeitos e benefícios. Quais são eles? Melina notou que as massagens podem estar associadas a outras técnicas. Quais são elas e como isso acontece?

Não pode faltar

Vamos iniciar esta disciplina conceituando o termo "massagem", para posteriormente compreendermos sua história e evolução.

Conceito

A palavra "massagem" vem do grego *masso*, que significa "amassar". O termo "massagem" significa aplicação de uma força de tração ou vibração nos tecidos musculares, conjuntivos, com ação nos ligamentos e articulações, cujo objetivo é estimular a circulação local, promovendo a conquista de mobilidade, flexibilidade e/ou alívio da dor. Essa prática pode ser aplicada no corpo por inteiro, portanto, sua efetividade se estende para além das questões meramente físicas, pois ela também pode gerar alívio de estresse e tensão nervosa. Por essas razões citadas, podemos utilizar as expressões *massagem terapêutica* ou *massoterapia*, as

quais, na verdade, justificam nosso procedimento, pois estamos realizando uma terapia por meio da massagem.

A massagem pode ser o recurso principal de uma terapia, pode complementar um tratamento e pode ser associada a outros recursos terapêuticos. Isso nos faz entender que sua utilização não se restringe a relaxamento, já que ela tem uma utilização terapêutica reconhecida mundialmente. Dessa forma, todo profissional que almeja trabalhar com massagem terapêutica deve ter conhecimento prévio de anatomia, fisiologia, patologia e palpação anatômica.

Nesta disciplina discutiremos apenas a massagem aplicada na face, tanto de forma terapêutica como para fins de relaxamento e rejuvenescimento.

História e evolução da massagem

Existem muitos relatos sobre a utilização de massagem desde os tempos da Pré-História. Porém, pela dificuldade de registros, surgem muitas especulações sobre o tema. Sabe-se que os homens pré-históricos utilizavam ervas em combinação com movimentos de esfregaço para promover curas e evitar infecções.

A referência terapêutica mais antiga é de 1500 a.C. Trata-se de um texto de um médico chinês. Porém sabemos que os hindus já utilizavam massagem para a redução de peso e indução do sono desde 1800 a.C. Médicos e eruditos, tais como Hipócrates, realizaram escritos que datam de 480 a.C. sobre o termo *anatripsis*, que significa “friccionar pressionando o tecido”, o qual traduzimos e utilizamos até hoje – a famosa *fricção*. Hipócrates afirmava que a massagem melhorava a função das articulações e aumentava o tônus muscular. Tibério, médico romano atuante até 37 d.C., afirmava a importância da utilização de massagem para a cura de paralisias.

No século X, foi verificada a relevância da massagem, de exercícios e hidroterapia para a conquista de saúde, algo hoje observado na prática da fisioterapia. Os gregos já tinham essa prática de associar exercícios com a massagem para a conquista de excelente forma física.

No século XIX, tanto na França quanto na Inglaterra, exercícios

começaram a se integrar com movimentos de massagem para reabilitação. Joseph Clement Tissot publicou seu livro sobre esse assunto em 1780, o que influenciou o médico sueco Per Henrik Ling, o qual desenvolveu a “ciência da ginástica”, que combinava massagem e exercícios para tratamentos. Depois de sua morte, as pessoas pararam de associar a massagem ao exercício e passaram a realizá-la isoladamente, dando a ela o nome de “massagem sueca”, introduzida na Inglaterra em 1840.

Muitos estudiosos se interessaram pelo método, inclusive George Taylor, de Nova York. Ele publicou artigos sobre o movimento sueco de cura, algo ainda utilizado e reconhecido até hoje. Há também um livro publicado sobre a utilização de massagem na cura dos soldados de guerra, escrito por James Mennell em 1920.

A utilização da massagem para fins de relaxamento e saúde geral já advém da Índia, a conhecida massagem *Ayurveda*. Ela está fundamentada em um conhecimento médico desenvolvido há 7000 anos, que na Índia é tido como uma medicina tradicional. No Brasil, alguns profissionais já se utilizam dessa terapêutica. Trata-se de uma massagem altamente relaxante e energética, cujo objetivo é restabelecer a saúde no campo físico, mental, emocional e energético.

Esse olhar diferenciado que constitui a ciência integrativa vem do Oriente, representado por Índia, Japão e China, com sua medicina oriental. Hoje, esses métodos já estão difundidos no mundo, por meio não somente da massagem, mas também de outras técnicas, como a acupuntura e o *reiki*.

A massagem facial constitui um dos estilos de massagem e sua evolução ocorreu por meio da associação do trabalho das mãos com os diversos acessórios, cujo objetivo é sempre o mesmo: relaxamento, desintoxicação e rejuvenescimento. Portanto, existem no mundo centenas de tipos de massagens, e eles estão sempre vinculados à cultura de um povo e a seus princípios. As técnicas ocidentais têm aspectos mais fisiológicos, visando à desintoxicação do organismo; já as orientais têm uma fundamentação mais energética, com base na reorientação da energia vital *chi*. As finalidades atualmente são infinitas, por isso, temos desde massagem para bebês, tal como a *shantala*, até para

empresários com a famosa *quick massage*, e massagens com finalidades de rejuvenescimento.

Seja bem-vindo à técnica de massagem facial, reconhecida e respeitada mundialmente!

Figura 1.1 | Técnicas de massagem



Fonte: <<https://goo.gl/DVzVyQ>>. Acesso em: 5 mar. 2017.

Figura 1.2 | *Quick massage*



Fonte: <<https://goo.gl/7lezYF>>. Acesso em: 5 mar. 2017.

Efeitos fisiológicos da massagem facial

A massagem oferece relaxamento profundo e sensação de alívio por meio de seus efeitos reflexos e mecânicos. Efeitos reflexos se referem a alterações hormonais, químicas e neurais que acontecem na aplicação da massagem; já os efeitos mecânicos são sensações musculares que sentimos durante a pressão dos dedos do profissional e também a liberação reflexa de substâncias vasoativas durante as manobras.

O fato é que os efeitos fisiológicos não conseguem ser isolados no atendimento, pois o simples contato com a pele do cliente e depois a manipulação mecanicamente do tecido promovem uma ação reflexa indireta, o que faz que sejam liberadas substâncias endócrinas e químicas.

Mesmo o procedimento sendo facial, considerada uma região pequena, podemos promover uma intensa alteração em nosso sistema orgânico. Primeiramente, conseguimos alongar e relaxar os músculos da face e melhorar a circulação venosa e linfática. Os músculos da face com os quais trabalhamos são o frontal, orbicular dos olhos, corrugador do supercílio, transverso do nariz zigomático, risório, bucinador, orbicular da boca e mentoniano. Por meio da manipulação dos tecidos, promovemos um aumento circulatório local, o que promove retorno venoso e coleta da linfa.



Assimile

Vamos compreender um pouco melhor a ação reflexa indireta que a massagem promove nos órgãos internos. Da coluna vertebral partem ramificações nervosas que se distribuem para todo o corpo. Estas raízes nervosas tanto captam as alterações de sensibilidade e dor quanto conduzem as respostas motoras, e juntas elas constituem nossos nervos periféricos, aqueles que se projetam para fora da medula espinhal. Conjuntamente com estas raízes nervosas, estão os nervos que se dirigem aos nossos órgãos internos, o que chamamos de nervos pertencentes ao sistema nervoso autônomo. Estas conexões explicam a relação existente entre os tecidos que manipulamos e os órgãos internos.

Nessa estimulação circulatória percebemos a mudança de coloração e temperatura, pois o tecido fica hiperemiado (avermelhado) e aquecido. Com isso, promovemos o relaxamento e o alívio das tensões faciais. Além disso, eliminamos as células mortas da primeira camada da pele, o estrato córneo. Isso favorece a permeação de princípios ativos, melhora o aspecto da pele, promove mais firmeza no tecido, o que acaba por prevenir as depressões faciais, conhecidas como rugas.



Refleta

Existem as massagens ocidentais e as orientais, e cada uma se baseia na cultura de seu povo, em seus costumes e no processo de individuação. As massagens ocidentais têm sua aplicabilidade e funcionalidade com base na fisiologia, já as orientais se preocupam com a reequilíbrio da energia vital *chi*.

Em sua opinião, por que o profissional de estética deve saber aplicar ambas as técnicas? Por que precisamos atentar para a questão energética? Qual é a relevância disso para o paciente? Sabemos que as técnicas ocidentais são efetivas em seus efeitos fisiológicos no corpo por promoverem ações em órgãos internos.

A massagem consegue influenciar outros sistemas por meio de respostas reflexas indiretas, pois existem mecanismos de interação entre o sistema periférico, o sistema nervoso central e o sistema nervoso autônomo que controlam até mesmo nossos órgãos internos. Na pele existem receptores táteis que ascendem ao sistema nervoso informações sobre nosso corpo, e existem pontos específicos que dizem respeito aos órgãos internos, que, quando tocados, conseguem estimular a produção de substâncias químicas ou hormônios que promovem sua saúde.

Por esse motivo, a massagem facial alivia dores de cabeça e sinusite, por exemplo. Quando manipulamos o tecido, estimulamos a desintoxicação da região inflamada e, ao mesmo tempo, relaxamos a musculatura que se encontra em contração constante devido à dor. Compreenda, portanto, que na massagem temos sempre duas ações fisiológicas: uma reflexa e outra mecânica. Em

alguns casos a ação reflexa torna-se a parte mais importante de uma massagem.

Pensando assim, vamos compreender os benefícios da massagem facial:

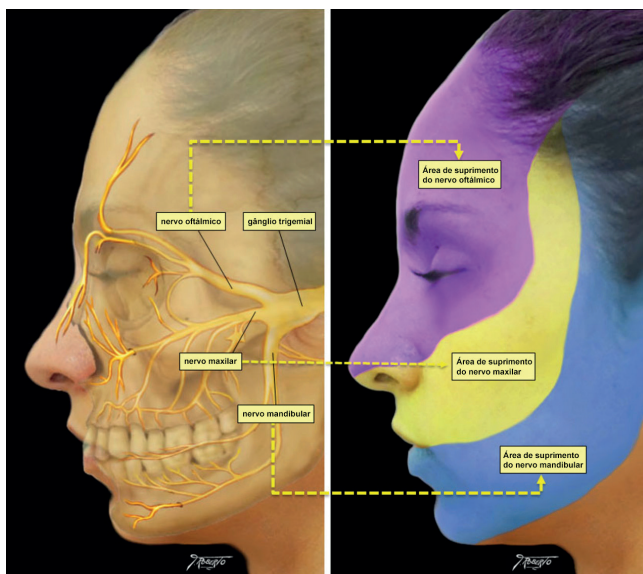
- Relaxa os músculos faciais.
- Relaxa a mente.
- Melhora a circulação local.
- Promove a homeostase da pele, o que confere um aspecto mais saudável a ela, menos propício às rugas e à flacidez.
- Retira a expressão de cansaço, reduzindo os edemas localizados nos olhos e olheiras.
- Esfolia a pele com a retirada das células mortas da primeira camada, promovendo melhor permeação dos princípios ativos.



Exemplificando

A imagem exemplifica a inervação facial e seus dermatomos correspondentes.

Figura 1.3 | A face



Fonte: <<https://goo.gl/nfdtVC>>. Acesso em: 5 mar. 2017.

As pessoas que possuem dores de cabeça constantes e crises de sinusite são beneficiadas com essa técnica, porque ela promove alívio da dor e, conseqüentemente, aumento da qualidade de vida. A massagem facial é um procedimento muito procurado em spas e clínicas de estética, uma vez que seus benefícios são bem difundidos em nossa sociedade.

A massagem facial também pode estar associada a alguns recursos que potencializam seu efeito relaxante. Hoje não precisamos utilizar somente as mãos, como era no início. É comum a utilização de bambus, conhecida como *bambuterapia*, pedras quentes, conchas, produtos faciais para rejuvenescimento, além de eletroterapia com microcorrente e a finalização do procedimento com aplicação de *reiki*. Essas modalidades serão discutidas mais a fundo na próxima seção.



Pesquise mais

Indicamos a leitura deste artigo científico que aborda os efeitos da massagem facial no rejuvenescimento. Disponível em: <<http://patriciafroes.com.br/gestao/img/publicacoes/6f2fd27cb75e532c7a7fb97f6c8db779.pdf>>. Acesso em: 5 mar. 2017.

Sem medo de errar

Depois de sua leitura, tenho certeza de que você consegue auxiliar Melina. Sinta-se livre para opinar, pois Melina pede sua ajuda. Vamos rever as questões. Melina sentiu-se estimulada a entender como foi iniciada a prática da massagem facial entre os povos. Como ocorreu a evolução das técnicas de massagem facial? Melina já experimentou e conhece a sensação de prazer e bem-estar da técnica, mas desconhece seus efeitos e benefícios. Quais são eles? Ela notou que as massagens podem ser associadas com outras técnicas. Quais são elas e como proceder?

Melina compreendeu que a massagem começou na Pré-história, visto que os homens aplicavam ervas nos ferimentos e realizavam movimentos de esfregaços. Observou que a massagem não possui muitos registros, mas era praticada por médicos com

o intuito curativo, assim como pelos hindus para emagrecimento, e tudo isso bem antes do nascimento de Cristo. Ela aprendeu, ainda, que a massagem foi evoluindo conjuntamente ao avanço da medicina, pois se trata de músculos e articulações, e que o movimento sueco teve bastante influência em sua disseminação pelo mundo.

Melina também aprendeu que no século XIX a massagem foi associada à ginástica e trouxe muitos resultados para as pessoas e isso perdura até hoje, como fazem na fisioterapia. Observou que a característica relaxante da massagem veio do Oriente, das regiões da Índia, Japão e China. Melina se identificou com o olhar diferenciado do estilo oriental, que cuida dos aspectos energéticos de cura, e não somente dos processos fisiológicos. A jovem estagiária compreendeu que a massagem tem muitos estilos e que a massagem facial, a qual utiliza muitos acessórios, tais como pedras, conchas e bambu, é um deles.

Aprendeu que o mais importante de tudo são as mudanças físicas e mentais promovidas pela massagem. Melina se surpreendeu ao compreender que a fisiologia gera benefícios durante a massagem que vão muito além do simples relaxamento e da sensação de alívio. Observou, assim, que o ato mecânico e as respostas reflexas indiretas da massagem chegam a atingir os órgãos internos, por causa das inter-relações entre os tecidos e o sistema nervoso.

Ela compreendeu que a massagem facial rejuvenesce, relaxa tanto o corpo quanto a mente, melhora a circulação, altera a homeostase da pele, conferindo a ela uma aparência menos cansada como um todo. Com todos esses benefícios, Melina está cada vez mais empolgada para aprender.

Avançando na prática

A dificuldade da entrega

Descrição da situação-problema

Suellen é uma médica dermatologista muito experiente. Tem uma clínica multiprofissional localizada na zona sul, especializada no atendimento de saúde da mulher. Nesse espaço, existem atendimentos diversificados que atendem às necessidades

femininas, tais como massagem, programa de exercícios para emagrecimento realizado por educadores físicos, tratamentos para rejuvenescimento e ginecologia.

Suellen, como grande empreendedora, gosta de acompanhar todos os procedimentos realizados e manter alinhamentos com sua equipe. Ela decidiu assistir a uma sessão de massagem facial relaxante para analisar os pontos a serem lapidados, assim como assegurar os benefícios do serviço. Ela acompanhou desde a entrada da cliente até sua preparação inicial para a realização do procedimento, porém, para sua surpresa, ela percebeu que a cliente não relaxava. A profissional realizava tudo com muita destreza, mas a cliente não conseguia aproveitar. Suellen ficou perplexa, pois nunca imaginou que uma sessão de massagem facial pudesse deixar uma pessoa tão tensa. Ao final do atendimento, Suellen e a terapeuta discutiram o caso na busca de encontrar o que poderia ter dado errado. Você consegue ajudá-las a encontrar uma resposta?

Resolução da situação-problema

Muitas pessoas têm medo de serem tocadas, e essa foi a grande questão: a dificuldade da entrega. Nem todas as pessoas estão preparadas para receber massagem. A maioria das pessoas, quando tocada, entrega-se ao prazer de sentir sensações variadas, não importando o tamanho da extensão do toque. Nesse caso, a terapeuta deveria ter tido essa percepção em seu atendimento e auxiliado a paciente, talvez por meio de uma mudança no ambiente ou até mesmo de uma avaliação inicial. Nunca realizamos o procedimento sem conhecer bem nosso cliente, ou seja, seus objetivos, suas dificuldades, suas queixas e necessidades.

Faça valer a pena

1. Hipócrates, que data seus escritos no período de 480 a.C., afirmava que a massagem melhorava a função das articulações e aumentava o tônus muscular. Ele se utilizava do termo *anatripsis*, cuja tradução é até hoje utilizada para descrever uma manobra.

Qual é o nome da manobra descrita por Hipócrates?

- a) Deslizamento profundo.
- b) *Effleurage*.
- c) Tapotagem.
- d) Fricção.
- e) Vibração.

2. No século XIX, tanto na França quanto na Inglaterra, exercícios começaram a se integrar com movimentos de massagem para a reabilitação. Joseph Clement Tissot publicou seu livro sobre esse assunto em 1780, o que influenciou o médico sueco Per Henrik Ling. Ele acabou por desenvolver a “ciência da ginástica”, que combinava massagem e exercícios para os tratamentos. Depois de sua morte, seus conhecimentos ainda se difundiram, principalmente pelo médico George Taylor em Nova York.

Como é caracterizado o movimento sueco nos dias atuais?

- a) Continuam sendo realizados exercícios e massagem tal como desenvolveu Ling.
- b) Depois da morte de Ling, as pessoas pararam de associar a massagem ao exercício e passaram apenas a aplicar a massagem sueca.
- c) As pessoas não aplicam mais os exercícios, somente a massagem que recebeu influência do método Leduc.
- d) O movimento sueco não teve sucesso nas mãos de George Taylor.
- e) O movimento sueco deu origem à fisioterapia.

3. Na pele existem receptores táteis, que ascendem informações ao sistema nervoso sobre nosso corpo, e existem pontos específicos que dizem respeito aos órgãos internos, que, quando tocados, conseguem estimular esses órgãos a produzir substâncias químicas ou hormônios, promovendo saúde. Portanto, a massagem consegue influenciar outros sistemas por meio de respostas reflexas indiretas, pois existem mecanismos de inter-relação entre o sistema periférico, o sistema nervoso central e sistema nervoso autônomo que controlam até mesmo nossos órgãos internos.

Esse processo ocorre em razão:

- a) Do sistema de comportas de dor.
- b) Da manipulação dos órgãos do sentido que se comunicam com nossos órgãos internos.
- c) Da relação entre o dermatomo e a inervação que se dirige ao órgão interno por meio do sistema nervoso autônomo.
- d) Do sistema nervoso ascendente e descendente, que controla o tônus muscular.
- e) Nenhuma das alternativas anteriores está correta.

Seção 1.2

Preparação para o atendimento\postura profissional, indicação e contraindicação da técnica

Diálogo aberto

Como sabemos, Melina pleiteia a vaga na clínica de estética e, por ser muito autocrítica, quer conhecer cada detalhe que possa fazer a diferença em seus atendimentos de massagem. Depois de conhecer a história e evolução das técnicas, Melina decidiu experimentá-las para saber qual é a sensação do cliente. Então, ela recebeu a massagem facial e apreciou cada recurso que pode estar associado a ela. Foi uma experiência incrível, pois, quando o cliente perguntar, ela terá muita segurança em responder o que se sente em cada técnica. Nesse dia mágico, Melina voltou para casa e se imaginou no trabalho, pensando em como seria sua rotina diária na clínica.

Porém, nesse momento também surgiram dúvidas. Ela ficou curiosa para saber qual é a postura ideal de trabalho do profissional durante atendimento na maca, para que ele consiga trabalhar por horas sem se lesionar. Como deve ser o preparo da sala? Como receber o cliente? Devemos conversar com o cliente durante a massagem? O que dizer para ele?

Não pode faltar

Vamos iniciar esta seção apresentando os diferentes tipos de massagens, seus cuidados e recursos.

Massagem facial

Sabemos que hoje em dia muitas pessoas buscam na massagem a redução do stress e a melhora da saúde, ou seja, não se trata apenas de uma procura por beleza ou estética. Os tratamentos faciais abrangem essas duas necessidades ao mesmo tempo, por isso hoje são bem procurados em clínicas e spas.

Existem alguns cuidados que são fundamentais quando pensamos em massagem facial. Os movimentos devem ser sempre suaves, delicados e constantes, principalmente quando trocamos de lado. Evitar tirar suas mãos da pele do cliente durante a troca de manuseio também é outro cuidado fundamental que permite o relaxamento total do cliente.

Outra percepção muito importante que o terapeuta deve ter é de que as mãos devem sempre trabalhar juntas, pois o cliente não deve perceber diferença entre a mão direita e a esquerda durante o manuseio. Converse com o cliente, pergunte se o toque está agradável para se certificar de que tudo está correndo bem.

A pressão dos dedos, a direção dos movimentos e a duração da massagem dependem da finalidade. Existem técnicas drenantes, relaxantes ou coadjuvantes a tratamentos estéticos, portanto, o tempo de realização e a forma de aplicabilidade mudam de acordo com o objetivo da sessão.

Tipos de massagens faciais

Há dois tipos bastante comuns de massagens faciais: a chamada "massagem clássica" e a "drenagem linfática". A massagem clássica tem como principal função relaxar toda a musculatura facial, promovendo um profundo relaxamento. Já a drenagem linfática tem como função aumentar a circulação, promovendo a drenagem dos gânglios linfáticos, melhorando até mesmo o aspecto das olheiras.

Existem massagens que têm uma função estritamente estética, atuando como coadjuvantes no tratamento. Elas são realizadas apenas por alguns minutos da sessão, com o objetivo de facilitar a permeação dos cosméticos ou esfoliar e limpar a pele, preparando-a para a extração de acnes e comedões. Neste caso, as consideramos relaxantes, tal como demonstra a Figura 1.4.

Figura 1.4 | Massagem facial relaxante para aplicação de cosmético



Fonte: <<https://goo.gl/RTWLKa>>. Acesso em: 22 mar. 2017.

Alguns tipos de massagens incorporam as raízes e a cultura da região, utilizando princípios ativos locais e embutindo uma filosofia de vida. São as chamadas "massagens holísticas", que podem ser orientais, tailandesas, havaianas, entre outras. Cada lugar com sua prática, filosofia e objetivos diferentes. Nos EUA, o foco é a busca de princípios ativos modernos; na França, a massagem tem a abordagem da beleza; em Bali, a massagem envolve a cultura, com um ritual fascinante em sua aplicabilidade, tal como demonstra Figura 1.5.



Fonte: <<https://goo.gl/N3fTaz>>. Acesso em: 23 mar. 2017.



Exemplificando

Uma massagem muito procurada hoje nos spas é a massagem *ayurveda*. O termo *ayurveda* não se refere simplesmente à massagem, mas, sim, a todo um conhecimento médico desenvolvido na Índia. Esse sistema de medicina regional na Índia já existe há cerca de sete mil anos. A população escolhe se tratar por Medicina *Ayurveda*, Homeopatia, Naturopatia, Alopacia (medicina tradicional ocidental), Yogaterapia, Medicina *Unani* ou Medicina dos *Siddhas*. Aqui observamos o quanto nosso país já recebe de influência da Índia em seu sistema de cura.

O médico *ayurveda* estuda cerca de cinco anos e meio para depois se especializar em mais cinco anos, realizando pós-graduação. Como a população desse lugar é muito carente, a medicina *ayurveda* foi criada para suprir essa necessidade, pois não tem custo alto. Acredita-se que, quando percebida, a doença já se manifestou no corpo em forma de desequilíbrios há muito tempo.

A massagem *ayurveda* é extremamente relaxante, atua no campo físico, emocional e energético, com a função de reequilibrar o corpo

e manter sua saúde física. Ela age no sistema circulatório, linfático e imunológico, equilibrando os *chakras* energéticos do corpo. Não existe somente um tipo de massagem *ayurveda*, mas, sim, diversas formas, e todas são realizadas com óleos essenciais apropriados ao cliente.



Pesquise mais

A massagem *ayurveda* é mundialmente reconhecida e tem muitos adeptos em nosso país. Assista a este vídeo e conheça mais sobre a massagem facial *ayurveda*. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=YTPrT0xFaUs>>. Acesso em: 22 mar. 2017.

A massagem facial e sua relação com outras técnicas manuais

Podemos associar recursos diferenciados com o movimento da massagem, cuja finalidade é aumentar a sensação de bem-estar. Atualmente, são muito utilizados bambus, conchas, velas aquecidas e pedras quentes.

O recurso bambu tem origem francesa e, na face, promove rejuvenescimento, melhora a elasticidade da pele e promove o relaxamento da tonicidade muscular. É composto por um conjunto de sete a dez bambus de hastes com diferentes tamanhos, sendo que cada uma delas é específica para cada região do corpo. A bambuterapia, quando aplicada no corpo, tem a finalidade de remodelar e reduzir medidas.

O recurso das conchas tem origem alemã e é novidade no Brasil. Elas têm um tamanho que se encaixa na mão do terapeuta, são lisas e relaxantes quando aplicadas sobre o corpo. Seus movimentos são inspirados nas ondas do mar e auxiliam bastante na permeação de princípios ativos, tal como demonstra a Figura 1.6.

Figura 1.6 | Massagem relaxante com o recurso das conchas



Fonte: <<https://goo.gl/yXrAEy>>. Acesso em: 23 mar. 2017.

As velas aquecidas, de origem americana, têm como principal finalidade trazer para a pele hidratação profunda e promover relaxamento geral. Elas são aromáticas, feitas com óleos essenciais e, quando derretidas, são aplicadas no corpo, unindo o efeito do calor e do produto em sua atuação. Não se corre o risco de queimaduras, uma vez que a temperatura é sentida pelo profissional devidamente treinado.

Assim como as velas, também existem as pedras quentes, que são utilizadas desde a Antiguidade. Existem registros no Japão, Índia, Roma, entre outros lugares, sobre a utilização das pedras para o reequilíbrio energético do corpo. As terapias por pedras quentes unem a termoterapia (utilização do calor) com o poder energético da pedra para a conquista de relaxamento muscular profundo. O corpo recebe a massagem que é realizada com as pedras e absorve seu calor. Como elas são de origem vulcânica, tendem a esfriar lentamente, o que traz uma sensação magnífica de relaxamento e bem-estar.

Cada vez mais são criados novos recursos, portanto, todo profissional deve investir em novos cursos e atualizar-se.



Quando o assunto é massagem, o termo "energia" acaba por nortear diferentes técnicas. Vamos compreender mais a fundo esse assunto. Qualquer massagem atua no campo físico e, com suas manobras e manuseios, proporciona o relaxamento muscular almejado. Sabemos que o corpo humano é muito mais do que somente uma máquina de músculos e ossos.

Nossas emoções, pensamentos e sentimentos geram uma carga energética que somatiza em nosso corpo; quando essa carga é negativa, pode causar uma série de lesões e doenças, tal como já foi comprovado pelas ciências da física quântica e metafísica.

Compreenda que em nosso corpo existem locais específicos, chamados de *centros energéticos*, que captam e distribuem energia por todos os nossos órgãos e sistemas. Quando a energia é positiva, todo o corpo recebe essa influência, porém o mesmo ocorre quando ela é negativa.

Quando realizamos uma massagem, essa energia vital flui e corre pelo corpo interligando esses pontos, como se fosse um canal, trazendo uma sensação de alegria, tranquilidade e restaurando a saúde.

Indicações e contraindicações da massagem facial

Teoricamente, qualquer pessoa pode receber massagem, desde que esteja pronta para isso, mas existem condições que podem impedi-la naquele momento de recebê-la. Saber indicar e contraindicar um procedimento é obrigação de todo profissional que se propõe a aplicar uma técnica. Em uma boa avaliação, conseguimos obter não somente o objetivo do cliente, mas também sua história pregressa de doenças e lesões, o que facilita chegarmos à conclusão sobre se ele pode ou não receber massagem.

Outro fato importante é que nem sempre as pessoas sabem para que serve a massagem, então saber indicá-la torna-se uma ferramenta de marketing pessoal. É sempre bom conhecer o que se faz e reconhecer a aplicabilidade de uma técnica. Isso vai prepará-lo para qualquer esclarecimento que o cliente possa vir a pedir.

Apresentamos, a seguir, uma lista com as indicações e contraindicações mais comuns encontradas em consultórios, porém, caso exista alguma dúvida, não hesite em pedir um atestado médico a seus clientes.

As massagens faciais são indicadas quando o cliente tem por finalidade: alívio de stress e relaxamento profundo; aumento da circulação local; rejuvenescimento facial e melhora das marcas de expressão; diminuição das olheiras; aumento de secreção sebácea; redução de edema e congestão dos seios da face; tratamento de sinusite; alívio de dor e tensão muscular; auxílio na permeação de fármacos ou princípios ativos.

As contraindicações da massagem facial são: lesões de pele; acne ativa; queimaduras; pele muito alérgica; febre; processo infeccioso ou tumoral; hipertensão descompensada; diabetes descompensada; hipotireoidismo; fraturas de face; dor em fase aguda.

A preparação do profissional para a prática da massagem facial

O toque firme e preciso transmite segurança ao paciente e é imprescindível para o profissional de estética. Isso não significa que seja preciso força ou peso, engana-se o profissional que pensa assim. O grande segredo vem da postura do profissional durante as manobras, do seu posicionamento na maca. O peso corporal do terapeuta é o que auxilia em qualquer manobra, facilitando sua ação.

O terapeuta precisa unir seu posicionamento corporal com a direção de suas mãos e sua descarga de peso, e isso adquirimos na prática; adquirimos cada vez mais consciência corporal, e o que no começo exige nossa atenção, passa a ser um movimento automático depois. Na verdade, realizamos um jogo corporal durante a massagem, movimentando nosso corpo para frente e para trás para adquirirmos liberdade de movimento.

Para realizarmos essa movimentação para frente e para trás, precisamos posicionar os pés em afastamento, mantendo a semiflexão dos joelhos e inclinando ligeiramente o tronco para frente. Quanto mais nosso corpo ficar perto da maca, mais bem posicionados estaremos. A escolha da altura e largura da maca também se faz imprescindível para evitarmos lesões ergonômicas em nosso corpo.

Também podemos ficar com o corpo ereto de frente para a maca. Nesse caso, mantenha os pés afastados além da largura dos seus quadris e preste bastante atenção se seu tronco não está inclinando para a frente, pois isso pode promover lesão lombar. Durante esse movimento, atente para manter o abdômen contraído, para que sua lombar esteja em segurança.

Outra postura muito usada é a inclinação do corpo para frente. Você mantém os pés afastados em uma largura um pouco maior do que a de seus quadris, contrai seu abdômen e inclina-se para frente. Os cotovelos nesse momento geralmente ficam em extensão, e você se utiliza disso para realizar as manobras. Essa posição é muito comum quando o terapeuta fica no topo da maca e realiza manobras na região cervical do cliente, tal como demonstra a Figura 1.7.

Figura 1.7 | Posicionamento do terapeuta na região cervical e facial



Fonte: <<https://goo.gl/6cmw0h>>. Acesso em: 23 mar. 2017.

Alguns movimentos também podem ser facilitados quando você se senta na beirada da maca, apoiando um de seus pés no chão e ficando de frente para o cliente, que, neste caso, encontra-se deitado de lado. Aqui, você consegue utilizar uma de suas mãos para estabilizar e a outra para movimentar, realizando a massagem.

Você também pode atender sentado no caso de uma massagem facial. Preste atenção na altura do banco em relação à maca e tente manter seus pés apoiados no chão com os joelhos fletidos. Outra coisa importante é manter o carrinho com os produtos perto do banco, para que você não precise ficar se levantando durante o procedimento.

Entretanto, mesmo que você posicione seu corpo de forma correta, a tensão de suas mãos será reveladora frente à sua ansiedade. A grande questão é aquietar-se e deixar suas mãos o mais leve possível. Aumentar a pressão de suas mãos não faz o cliente relaxar, pelo contrário, os músculos dele ficam mais tensos. O segredo das mãos na massagem não é o *quanto* se faz de força, mas sim em *como* fazê-la. As mãos devem convidar ao relaxamento, começando com força sutil e aumentando discretamente a pressão. Quanto menos o cliente perceber essa diferença, mais eficaz você tornou seu atendimento.

Ao longo do tempo suas mãos adquirem destreza e força, mas isso vem com a prática. Quanto mais você atende, mais se aperfeiçoa. Mantenha um ritmo em seu movimento e não deixe o cliente perceber diferença entre a mão direita e a esquerda. Quando você adquirir percepção e não diferenciar uma mão da outra, mantendo o mesmo ritmo, isso proporcionará uma massagem facial incrível.

Uma grande dica é treinar em massa de pão a força e a destreza de suas mãos. Tente. No início você perceberá que não tem força, mas não desanime, treine.

Sua apresentação pessoal também faz parte do sucesso de seu tratamento. Quem lida com massagem deve estar impecável, demonstrando limpeza. Então, vista-se de preferência de roupas claras ou utilize um jaleco branco. Deixe seus antebraços desnudos, pois jalecos com mangas não facilitam o manuseio, pois elas escorregam e você precisa ficar a todo momento puxando-as. Mantenha suas unhas limpas, cortadas, lixadas, claras.

Essas orientações são tanto para mulheres quanto para homens. Retire anéis e pulseiras que possam machucar o cliente. Prenda os cabelos ou utilize toucas para não ficar mexendo neles durante a massagem.

Sempre lave suas mãos antes do procedimento e, quando for tocar o cliente, aqueça-as esfregando uma na outra. Desligue seu aparelho celular, pois é muito deselegante demonstrar ao cliente que naquele momento você tem outras prioridades. Converse o mínimo possível, permita que o cliente sinta seu toque, exceto se isso for uma tendência dele, pois alguns clientes precisam falar conosco para relaxar.

Quanto mais você tiver foco e se entregar à massagem, vivenciando o momento, mais o cliente responderá, e isso o tornará fiel a você. Cuide dele exatamente como você gostaria de ser cuidado. Essa é a grande dica!

Condições e componentes básicos da massagem

Preparar o ambiente para o atendimento também é uma das coisas mais prazerosas no trabalho do terapeuta. Primeiramente, certifique-se da limpeza e higiene do local. Crie uma atmosfera de conforto e eficiência. Quanto menos objetos, melhor. Mesmo que você atenda na casa do cliente, crie esse momento. Deixe todos os produtos, toalhas e afins perto de sua bancada. Prepare a maca, uma touca e faixa para o cliente.

Quando recebemos uma massagem, ficamos conectados mais a fundo com nossos órgãos do sentido. Então, prepare seu ambiente com atenção a esse detalhe, utilize aromas calmantes, reduza a iluminação local e coloque uma música suave. Receba seu cliente sempre com um sorriso no rosto, seja acolhedor, educado e simpático. Guarde seus problemas para si mesmo, não os conte ao seu cliente, pois ele já tem os dele e está em sua cabine para esquecê-los.

Quando ele for deitar na maca, certifique-se de que sua postura está confortável. Entregue a ele uma touca e peça para que cubra seus cabelos. Coloque também uma faixa para garantir que o produto não vai sujá-los. Explique os benefícios da massagem, diga que ele pode se sentir à vontade durante o procedimento e

que pode conversar com você, caso ele necessite. Seja moderado em relação ao seu toque e, se sentir dúvida, pergunte se está confortável. Dê total atenção ao cliente nesse momento.

Nunca julgue seu cliente por nada. Cuide dele como a si mesmo. Guarde seu nome, mostre o quanto ele é importante para você e mantenha uma energia de gratidão, pois você só existe como terapeuta porque ele está ali.



Refleta

Você pode saber fazer e ter todo o conhecimento necessário para ser uma boa esteticista, porém existe uma habilidade que fará toda a diferença: comunicar-se bem. A capacidade de relacionar-se com pessoas pode fazer de você uma grande profissional. Saber lidar com as pessoas de forma educada e gentil levará à fidelidade de seus clientes e gestor.

Respeite seu cliente, não discuta com ele suas opiniões, não tente ser o "senhor das verdades", pois ninguém nunca o será. Seu ambiente de trabalho precisa ser saudável para você e para todos. Nunca seja arrogante, desenvolva o dom da humildade. Aprendemos todos os dias com pessoas diferentes e com situações inusitadas. Dedique-se a ouvir as críticas e a corrigi-las. Se você está entrando em uma equipe, respeite-a. Conviva em harmonia com todos e vista a camisa do espaço.

Estude muito, compreenda que para crescer, é preciso investir. Faça cursos novos todo ano, não pare no tempo. Demonstre interesse por tudo o que seu gestor apresentar. Ele pode ser seu grande aliado ou vilão, tudo depende de você.

Motive-se diariamente, pois isso fará uma grande diferença em seu sucesso. Compreenda que o verdadeiro profissional nunca perde oportunidades de crescimento. Ele transita em qualquer espaço deixando sempre a porta aberta, caso precise voltar.

Sem medo de errar

Depois dessa leitura, temos certeza de que você consegue auxiliar Melina. Sinta-se livre para opinar, pois Melina pede sua ajuda. Vamos rever as questões.

Ela ficou curiosa para saber qual é a postura ideal de trabalho na maca, para que o profissional aguente trabalhar durante horas sem se lesionar. Como deve ser o preparo da sala? Como receber o cliente? Podemos conversar com o cliente durante a massagem? O que dizer para ele?

A boa coordenação entre sua postura, a direção do seu movimento e a descarga de seu peso é o ingrediente essencial para a boa postura. Posicionado de frente ou ao lado da maca, se você movimentar seu corpo para frente e para trás, se contrair o abdômen e mantiver as pernas flexionadas, as lesões ergonômicas passarão longe.

Não é preciso ter força nas mãos, mas, sim, jeito. A destreza e o ritmo das mãos exige treino, e esse ritmo vem com a prática. Mãos pesadas e golpeamentos fortes não são utilizados por quem conhece massagem a fundo.

A preparação do ambiente deve ser acolhedora e transmitir segurança. Não é preciso exagerar em equipamentos e mobílias. Certifique-se da limpeza e higiene. Atente a tudo o que se volta para os órgãos do sentido do cliente, então aplique um aroma relaxante no local, diminua a iluminação e coloque uma música suave. Sempre o receba com carinho, dedicando sua atenção exclusivamente a ele. Desligue-se do mundo exterior.

Quando o cliente for se deitar na maca, atente para o conforto dele e peça para que ele proteja seus cabelos com touca e faixa. Explique o procedimento antes de sua realização e tire todas as dúvidas do cliente. Diga a ele que vocês podem se comunicar durante a sessão, caso ele necessite. Mantenha-se em silêncio e vivencie sua massagem, apenas retribua se for de vontade do cliente, pois alguns necessitam de uma boa conversa.

Conforte-o em todos os sentidos. Faça para ele o que você gostaria de receber. Ser grato por esse momento é o segredo dos profissionais de sucesso.

A crise de dor

Descrição da situação-problema

Sarah é uma profissional da Estética extremamente dedicada e recém-chegada no mercado de trabalho. Para sua grande surpresa, foi convidada por Dra. Suellen, uma médica dermatologista renomada, a fazer parte de sua equipe. A felicidade estava estampada no rosto de Sarah desde o primeiro dia de trabalho. Os clientes, bastante satisfeitos, passaram a indicar Sarah a conhecidos. Sempre estudando e discutindo com a equipe, a menina foi conquistando o carinho de todos e cresceu no espaço. Tudo corria bem até que uma paciente tirou seu sossego.

Ela foi à clínica e comprou sessões semanais de massagem facial, com o objetivo de relaxar. Porém, em cada atendimento, a paciente punha-se a chorar, relatando muita dor por todo o rosto, com muita dificuldade para aquietar-se. Sarah mudou o peso do toque, a forma de fazê-lo, cuidou da sala, mas nada mudava o resultado da terapia. A terapeuta tinha a sensação de que algo a mais poderia ser feito, mas o quê? Vamos tentar ajudá-la?

Resolução da situação-problema

Em certas situações, o que o cliente mais precisa é ser ouvido, pois a dor também pode ter um fundo emocional. Nosso corpo reflete nossas emoções e sentimentos, e essas dores são de teor emocional. Por mais perfeita que seja a manobra, Sarah não vai conseguir com suas mãos aliviar esse peso. É preciso deixar que a paciente fale e exponha suas questões. Saber ouvir é uma grande arte e uma habilidade fundamental para o terapeuta. Por vezes, esse ato é capaz de transformar uma pessoa.

Então, Sarah precisa permitir isso e dizer o tempo todo palavras confortantes durante a massagem. Se a paciente quiser chorar, melhor ainda, sinal de que está eliminando do corpo marcas dolorosas. Apenas é necessária certa percepção por parte de Sarah, pois, se esse quadro persistir por muito tempo, será necessário encaminhar a cliente a um profissional dessa competência, tal como um psicoterapeuta, visto que ele tem as ferramentas corretas para auxiliar a paciente em questão.

Faça valer a pena

1. Há dois principais tipos de massagem facial: a chamada "massagem clássica" e a "drenagem linfática". A massagem clássica tem como principal função relaxar toda a musculatura facial, promovendo um profundo relaxamento, enquanto a drenagem linfática tem como função aumentar a circulação do organismo.

Podemos considerar que a massagem clássica e a drenagem linfática:

- a) São procedimentos invasivos e não podem ser realizados sem supervisão médica.
- b) São procedimentos de alto risco e não podem ser realizados fora de ambiente hospitalar.
- c) São recursos estéticos aplicados em consultório, sem nenhuma liberação médica.
- d) São tratamentos estéticos aplicados em consultório, sem nenhuma contraindicação.
- e) Nenhuma das anteriores.

2. Atualmente, vemos uma intensa procura em spas de novas modalidades de massagem. Sabemos que é possível associar com o movimento da massagem instrumentos diferenciados, tais como bambus, conchas, velas aquecidas e pedras quentes.

Esses instrumentos são considerados:

- a) Recursos adicionais, cuja finalidade é aumentar a eficácia do método de massagem.
- b) Procedimentos não reconhecidos pela estética profissional.
- c) Recursos adicionais, sem nenhum valor terapêutico, apenas valor comercial.
- d) Objetos de decoração, que podem ser usados na massagem.
- e) Nenhuma das anteriores.

3. Sônia compareceu ao consultório com queixa de crises de sinusite, solicitando uma massagem facial para aliviar as dores no seio facial e facilitar a eliminação da secreção. Alegou ter tido recomendação médica e estar tomando antibiótico, o que inclusive causou uma alergia em sua pele, evidenciada na avaliação pelo aspecto avermelhado.

Qual é o procedimento mais adequado?

- a) Realizar drenagem linfática com princípios ativos calmantes e descongestionantes.
- b) Realizar massagem clássica com princípios ativos calmantes e descongestionantes.

- c) Tanto faz realizar drenagem ou massagem, com tanto que existam princípios ativos calmantes e descongestionantes.
- d) Realizar drenagem linfática com cremes à base de mentol, para alívio imediato do quadro de dor.
- e) Nenhuma das anteriores.

Seção 1.3

Ética profissional e aplicabilidade da massagem facial nas disfunções estéticas com escolha dos princípios ativos

Diálogo aberto

Melina está cada vez mais entusiasmada com a profissão de esteticista. A busca pela vaga na Clínica de Estética norteia seus pensamentos. Cada detalhe, cada pista, cada explicação faz de Melina alguém mais próxima de seu objetivo. Ao se imaginar em seus atendimentos, dúvidas sobre ética permeiam sua mente. O que fazer para nunca se comprometer com princípios éticos errados? Quais cuidados devem ser tomados? Existem leis a serem respeitadas?

Obviamente a curiosidade maior é em relação aos movimentos básicos realizados na massagem. Existe o melhor de todos? Como escolher os produtos? Como aplicá-los no rosto? Existe uma relação entre produtos, massagem e disfunções estéticas que a cliente queira melhorar? Vamos auxiliá-la a encontrar respostas para essas questões.

Não pode faltar

Posicionamento do cliente e postura ergonômica do profissional

Quando recebemos o cliente no consultório, devemos ter em mente que, se ele não estiver confortável na maca, ele jamais relaxará durante a massagem. Esse fato é muito comum, porque a maioria dos clientes tem hiperlordose lombar e, quando se deita em posição de decúbito dorsal (barriga para cima), a lombar não consegue tocar a maca e, passados alguns minutos, a posição começa a ficar desconfortável, podendo gerar até mesmo dor.

Para amenizar essa questão, quando seu cliente se deitar sobre a maca, coloque um travesseiro abaixo de seus joelhos, a fim de evitar que a lombar seja tracionada e retribua com dor. Outra

dica importante refere-se à posição da cervical. A cifose torácica, também outro achado comum em nossos clientes, faz que a cabeça se projete para frente. Quando o paciente fica deitado em decúbito dorsal, a distância entre a cabeça e a maca fica grande, o que também causa dor após alguns minutos. O correto é colocar uma toalha dobrada que vai desde a borda superior da escápula até a base do crânio, conforme demonstra a Figura 1.8.

Figura 1.8 | Posicionamento da cervical para a realização da massagem facial



Fonte: <<https://goo.gl/jFCCIV>>. Acesso em: 26 mar. 2017.

Seguindo essas duas dicas, seu cliente com certeza relaxará e aproveitará a sessão de massagem, pois seu corpo estará posicionado com as devidas proteções articulares.

Assim como cuidar do cliente se faz necessário, também é preciso cuidar do nosso corpo quando estamos trabalhando. Na massagem facial, muitas vezes atendemos o cliente em posição sentada. Algumas dicas de ergonomia nos ajudam nesse processo para que possamos preservar nossas articulações.

Primeiramente, ao se sentar no mocho, regule a altura dele, de modo que seus pés toquem o chão. Depois, confira se o ângulo de

seu quadril (coxofemoral) com seus joelhos forma 90°. Para que sua lombar não sofra com dores, o ideal é encostá-la totalmente no apoio oferecido pelo mocho. Existem algumas cadeiras que permitem o apoio do antebraço, mas não conseguiremos manter nossos braços apoiados o tempo todo em razão da movimentação na massagem.

Então, esteja bem-posicionado em relação às outras estruturas corporais, pois a parte muscular dos braços exigirá de você um treino específico, que virá com a prática. Por esse motivo, orientamos você a deixar perto o carrinho com produtos, pois assim evitará esforços desnecessários com os membros superiores. A Figura 1.9 demonstra um bom posicionamento em posição sentada.

Figura 1.9 | Posicionamento correto na postura sentada



Fonte: <<https://goo.gl/V78qCt>>. Acesso em: 26 mar. 2017.



Assimile

Sabemos que muitos profissionais de massagem facial acabam ficando em pé, durante a realização de seus procedimentos. Segundo a Ergonomia, disciplina que tem a finalidade de otimizar o desempenho e bem-estar humano dentro do seu sistema de trabalho, esta condição é totalmente inviável, pois ao final do dia, ele apresentará dor nas costas.

Por isso, ressaltamos a importância da cadeira mocho, que mantém os ângulos funcionais do corpo (coxofemoral e joelhos), realiza o apoio da coluna lombar e nos permite apoiar os pés no chão. Ela é giratória, o que facilita na hora de pegar os instrumentos de trabalho; possui ajustes de altura, sendo útil para as pessoas baixas ou altas, e por vezes, tem apoio para os antebraços, o que possibilita o descanso dos braços em certos momentos de trabalho.

Esta cadeira também é funcional para os dentistas, que ficam horas do dia na mesma posição.



Exemplificando

Veja duas imagens da cadeira mocho. A Figura 1.11 demonstra sua utilidade no dia a dia durante os procedimentos na face.

Figura 1.10 | Cadeira mocho



Fonte: <<https://goo.gl/5ddE8L>>. Acesso em: 5 abr. 2017.

Figura 1.11 | Utilização da cadeira mocho



Fonte: <<https://goo.gl/OQtAzR>>. Acesso em: 26 mar. 2017.

Ética do profissional durante a massagem facial

Quando trabalhamos com pessoas, precisamos ser coerentes em nossos atos, além de mantermos uma conduta impecável, uma vez que qualquer erro pode interferir na vida de outro ser humano. Responsabilidade e comprometimento são ingredientes fundamentais na receita para ser um bom esteticista e são os primeiros itens referidos no Código de Ética da profissão.

Esse Código é composto por um conjunto de leis que regulamentam a profissão no que diz respeito à postura e atitude profissional, com conceitos morais aceitos e tolerados pela sociedade. Ele delimita a conduta profissional, expõe princípios e a missão da profissão e norteia os deveres e direitos de todos os envolvidos.

Em geral, apoia-se nas declarações dos direitos humanos, em leis trabalhistas, nos direitos do consumidor, entre outras legislações que conhecemos em nosso país. Cada ramo de atividade profissional possui seu Código e responde a um

Conselho de Classe. No descumprimento de qualquer lei exposta, o profissional é vetado e punido pelos órgãos competentes.

Esse Código diz respeito não somente ao paciente e ao cumprimento de suas atividades profissionais, mas também ao posicionamento do profissional frente a seus gestores, instituições e colegas de trabalho. Ser ético é algo que seu cliente e a instituição já esperam em sua atuação, e isso nenhum livro ensina, nem mesmo o Código. É ser altruísta, estar com a consciência tranquila, agindo de forma correta, sem prejudicar ninguém. É um valor de vida arraigado no caráter do profissional. Ser ético é chamar a responsabilidade do que se faz para si mesmo, simples assim.



Refleta

Se pensarmos em ética, veremos que em simples atos podemos nos perder. Será que ao comprar um produto mais barato no mercado, eu coloco o cliente em risco? Será que estou sendo ético ao misturar o produto com água para aumentar seu rendimento? Ao deixar de realizar uma avaliação prévia, estou sendo ético? Ao andar pelos cantos reclamando de meu ambiente de trabalho para outros colegas, posso me considerar ético?

A dica é simples: pense antes. Os clientes confiam em você, não os decepcione. Faça pelos outros o que você gostaria que fizessem por você. Dê sempre seu melhor e tudo correrá bem. Mantenha-se atento, informado e conheça seus deveres, para que grandes problemas possam ser evitados.

Segue link do Código de Ética dos Profissionais de Estética na íntegra. Vale a pena conhecê-lo. Disponível em: <<https://www.mundoestetica.com.br/dicas/codigo-de-etica-dos-profissionais-de-estetica/>>. Acesso em: 26 mar. 2017.

Movimentos básicos da massagem

A massagem facial é composta por movimentos simples, porém diversificados. Alguns deles são componentes básicos e acabam por permear muitos métodos de trabalho. O mais importante é nunca se esquecer de que o movimento da massagem deve ser direcionado ou no sentido da circulação linfática ou no sentido

das fibras musculares, caso contrário, você estará lesionando o cliente.

Toda massagem facial, independentemente da técnica, deve ser feita de forma rítmica e constante, com destreza das mãos direita e esquerda. A transição dos movimentos sempre deve ser feita com delicadeza e suavidade. Não retire as duas mãos do cliente de uma vez só. Tome sempre esse cuidado.

O movimento mais comum é chamado de "deslizamento". Ele é realizado com os dedos e com a palma das mãos em uma ação conjunta. Por causa de uma diferença de intensidade sutil no manuseio, podemos considerá-lo superficial ou profundo. As sessões, na maioria das vezes, iniciam-se com o profissional acalmando o cliente, distribuindo o produto pelo rosto e preparando a pele como um todo.

Há também os movimentos chamados de *percussão*. Eles consistem em golpeamentos leves e rápidos; no rosto, eles são realizados com os dedos. Promovem um aumento da circulação local gerando um grande relaxamento muscular.

O amassamento também é um movimento comum nas massagens. O terapeuta, com seu polegar e demais dedos, massageia os músculos no sentido das fibras, em movimentos alternados, formando a letra "s". Esse movimento libera aderências, aumenta a circulação e promove a melhora da nutrição do tecido.

A fricção consiste em movimentos transversais e circulares realizados com os dedos do terapeuta. Ela tem um manuseio diferente, mas a função é bem parecida com a do amassamento.

Alguns terapeutas incluem no início da terapia massagem na região do peitoral, esterno e pescoço do cliente para aumentar a sensação de bem-estar. A massagem facial requer bastante treinamento e estudo. Com o tempo, passamos a combinar diferentes técnicas, recursos e produtos, deixando nosso atendimento esplendoroso. E um detalhe é extremamente importante: não existe o melhor movimento, mas, sim, o mais indicado para aquele momento.



Ao assistir ao vídeo indicado, tente identificar quais movimentos estão sendo realizados pelos terapeutas, segundo o que você acabou de aprender. Será uma tarefa diferente e divertida. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=A7S5_qs47Mw>. Acesso em: 27 mar. 2017.

As técnicas de massagem e sua relação com as disfunções estéticas faciais

Muitas disfunções estéticas se beneficiam da associação da massagem facial com recursos eletroterapêuticos e princípios ativos. Atualmente, a principal busca nos tratamentos faciais está relacionada ao rejuvenescimento e à redução de manchas com *peelings*, bem como à procura para controle da acne.

No caso do rejuvenescimento facial, a massagem é primordial para estimular a pele, aumentar o metabolismo celular e reduzir os catabólitos no tecido. Se ela for associada a microcorrente ou radiofrequência (procedimentos eletroterapêuticos) e princípios ativos, tal como o ácido hialurônico, que permitem a firmeza da pele, o resultado será satisfatório e eficaz.

Se o objetivo for clareamento e tratamento de manchas, os produtos na forma de *peeling* com ácido glicólico nos auxiliam nessa conquista. Em resumo, nossas escolhas sobre os tratamentos sempre dependerão de nossos recursos e da descoberta de novos princípios ativos advindos dos avanços da Cosmetologia.

A escolha dos ativos, indicações e meios empregados para a realização da massagem facial

Todo produto é escolhido mediante uma relação entre sua finalidade e o tipo de pele do cliente. Normalmente, no Brasil, país tropical, o biotipo mais comum é de pele oleosa, então costumamos evitar os produtos com essa base.

Entretanto, por vezes, precisamos de um produto mais oleoso para realizarmos com mais delicadeza e destreza as manobras durante a massagem. Sempre utilizamos pincéis para aplicar

e distribuir o produto no rosto, tomando o cuidado de colocar pouco na cubeta, a fim de evitar que a pele fique excessivamente oleosa, pois isso pode deixar o cliente com uma sensação ruim no final da sessão.

Os produtos são compostos por princípios ativos (substâncias de efeito farmacológico) e um veículo, que na verdade é o meio no qual a substância será inserida. Existem milhares de princípios ativos com finalidades diversas: calmantes, hidratantes, secativos, clareadores. E os veículos podem ser: óleo, creme, mousse, loção, sérum, entre outros.

Qualquer produto passa por um vigoroso processo de análise dos órgãos competentes para que não prejudique o cliente. Existe também uma divisão importante em relação a eles: alguns são fabricados para uso somente profissional e outros para o cliente final, ou seja, efetuar o uso em casa com o propósito de potencializar seu tratamento.

Sem medo de errar

Depois da leitura realizada desta seção, temos certeza de que você consegue auxiliar Melina. Vamos rever as questões: o que fazer para nunca se comprometer com princípios éticos errados? Quais cuidados devem ser tomados? Existem leis a serem respeitadas? Existe o melhor movimento de todos? Como é a escolha dos produtos? Como aplicar o produto no rosto? Existe uma relação entre produtos, massagem e disfunções estéticas que a cliente queira melhorar?

A primeira atitude é se informar sobre todos os seus deveres e cuidados, lendo o Código de Ética Profissional do esteticista. Esse Código é composto por leis que nos orientam tanto em relação ao cliente quanto em relação à clínica e a nossos colegas de trabalho. Para nunca errar, sempre respeite as pessoas, sejam elas iguais ou diferentes de você. Julgamentos levam sempre a erros que podem custar seu crescimento. Faça para os outros da mesma forma que gostaria que fizessem por você. Essa regra tende a funcionar.

Quanto aos movimentos básicos da massagem, não existe o melhor, e sim o mais indicado naquele momento. Todo produto

é escolhido mediante uma relação entre sua finalidade e o tipo de pele do cliente. Normalmente, no Brasil, país tropical, o biótipo mais comum é de pele oleosa, então costumamos evitar os produtos com essa base.

Entretanto, por vezes precisamos de um produto mais oleoso para realizarmos as manobras com mais delicadeza e destreza durante a massagem. Sempre utilizamos pincéis para aplicar e distribuir o produto no rosto, tomando o cuidado de colocar pouco na cubeta, a fim de evitar que a pele fique excessivamente oleosa, o que pode deixar o cliente com uma sensação ruim no final da sessão.

Quando pensamos nas disfunções estéticas, podemos associar os benefícios da massagem com o propósito de um princípio ativo. Se o objetivo for clareamento, os produtos na forma *peeling* com ácido glicólico nos auxiliam nessa conquista; para tratar manchas, a vitamina C é um ótimo princípio ativo, que pode ser ionizado na pele da cliente e absorvido com a massagem facial, por exemplo. Se o objetivo for rejuvenescimento, podemos utilizar a microcorrente (procedimento eletroterapêutico) associada a princípios ativos, tal como o ácido hialurônico, que permite a firmeza da pele, junto com uma massagem facial para acelerar o resultado.

Nossas escolhas sempre dependerão de nossos recursos e da descoberta de novos princípios ativos.

Avançando na prática

Cliente teste

Descrição da situação-problema

Sarah, esteticista recém-formada, começou a trabalhar em uma clínica de estética realizando atendimentos de massagem facial. Seus clientes a adoram, relatam que suas mãos têm destreza e delicadeza, o que os fazem relaxar totalmente. A médica dermatologista, sua chefe, resolveu realizar um teste com a terapeuta para identificar se ela é atenta e, assim, indicá-la com mais segurança a seus clientes. Agendou uma cliente de acne ativa para realizar a massagem facial. E agora, qual procedimento Sarah deve adotar?

Resolução da situação-problema

Nesse caso, Sarah não pode realizar o atendimento, porque, quando a paciente tem acne ativa, a pele apresenta lesões abertas com secreção purulenta. Se por acaso ela realizar a massagem, mesmo com produto de controle para a acne, essa secreção se espalhará pelo rosto e o infectará ainda mais.

Então, mesmo que a paciente tenha indicação ou desejo de receber a técnica, precisamos analisar as contraindicações. O procedimento correto de Sarah será orientar um tratamento de controle para a acne.

Faça valer a pena

1. Sabemos que a postura correta do terapeuta é favorável para evitar o estabelecimento de lesões. Pensando nisso, responda:

Quais são os cuidados posturais que devemos ter durante a realização da massagem facial?

- a) Sentar-se ereto, sem apoiar as costas e mantendo os pés no chão.
- b) Sentar-se ereto, mantendo 90 graus de flexão de quadril e joelhos e apoiando os pés no chão.
- c) Sentar-se ereto, apoiando a coluna lombar, mantendo 90 graus de flexão de quadril e joelhos, apoiando os pés no chão.
- d) Sentar-se ereto com total apoio da coluna torácica e lombar, com os pés apoiados no chão.
- e) Todas estão corretas.

2. Existem tipos diferentes de massagem. Algumas apresentam características regionais, tais como a tailandesa, havaiana, *ayurveda*, entre outras. Entretanto, alguns movimentos são praticamente idênticos e por isso são chamados de básicos.

Quais são os movimentos básicos de massagem, encontrados em muitos procedimentos?

- a) Deslizamentos e liberação de gânglios.
- b) Liberação de gânglios, deslizamentos, percussão e amassamento.
- c) Deslizamentos, fricção e vibração e liberação de gânglios.
- d) Deslizamentos, fricção, percussão e amassamento.
- e) Nenhum dos anteriores.

3. Sabemos que ética diz respeito a um conjunto de regras e comportamentos que permitem uma boa convivência social. Toda profissão possui um Código de Ética, na verdade, um conjunto de leis que asseguram os direitos de todos os envolvidos, prezando pelo bem-estar daquele que recebe a prestação de serviços.

O Código de Ética do Esteticista explica:

- a) Como deve ser a atuação do profissional frente aos clientes.
- b) Como deve ser a atuação do profissional frente à clínica em que trabalha.
- c) Como deve ser a atuação do profissional frente a seus colegas de trabalho.
- d) A atuação do profissional de estética ao descumprir o código de ética.
- e) Todas as alternativas estão corretas.

Referências

BROWN, D. W. **Massagem terapêutica**: introdução prática. São Paulo: Manole, 2001.

CASSAR, M. P. **Manual de massagem terapêutica** – um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta. São Paulo: Manole, 2001.

FRITZ, S. **Fundamentos da massagem terapêutica**. São Paulo: Manole, 2002.

GERSON, J. et.al. **Fundamentos da Estética**. São Paulo: Cengage Learning, 2011.

GUIRRO, R.; GUIRRO, E. **Fisioterapia dermato-funcional**: fundamentos, recursos e patologias. 3. ed. revisada e ampliada. São Paulo: Manole, 2004.

Técnicas de massagem clássica facial

Convite ao estudo

Caro aluno, na unidade anterior você foi apresentado ao universo das massagens, com maior enfoque na massagem facial. Agora, nesta unidade, desvendaremos juntos as orientações dos movimentos práticos da massagem clássica facial. Depois que você já estiver seguro com todas as orientações, partiremos para as demonstrações dessa prática e, por fim, você será capaz de desenvolver a massagem clássica facial.

Todos esses conceitos serão tratados de forma aplicável, isto é, com roteiros de aulas práticas desenvolvidos em um ambiente laboratorial. Esse momento é esperado com ansiedade pelos estudantes em formação, pois se trata da primeira vez em que realizarão um procedimento por completo. Essa emoção inicial é natural e costuma permanecer no decorrer da vida profissional, pois a cada novo cliente, há certo “frio na barriga”. Por isso não se preocupe, caro aluno, pois você será acompanhado em cada manuseio e manobra da técnica, ou seja, seu treino será prático e supervisionado pelo professor, tudo para que ao final desta unidade você esteja apto a atender qualquer cliente que procure por esse serviço.

E como sabemos que um bom terapeuta não é somente aquele que conhece a técnica em si, você aprenderá a receber seu cliente e a prepará-lo para o início da massagem. Depois virão o desenvolvimento e a finalização. Você aprenderá tudo o que for necessário para que esteja pronto para receber seu cliente, para posicioná-lo corretamente na maca e iniciar o procedimento com segurança.

Para auxiliá-lo nesse caminho de aprendizado, você contará com a companhia de Melina, que acabou de iniciar seu estágio na clínica que tanto vislumbrava. Ela sempre se destacou pela sua dedicação à área da estética e, portanto, mereceu essa grande oportunidade. Em cada seção, você auxiliará Melina a resolver os casos clínicos que vão surgir, tudo sempre relacionado com seu aprendizado. Vamos embarcar nesse conhecimento?

Seção 2.1

Orientações dos movimentos práticos da massagem clássica facial

Diálogo aberto

Melina finalmente chegou a um momento muito esperado, iniciar o aprendizado dos primeiros movimentos de massagem clássica. Ao se imaginar em seus atendimentos, ela ficou com dúvidas em relação à prática. Como deve ser o preparo da sala? Em que medida o terapeuta deve se preocupar com a composição da sala? Como receber o cliente? Qual é a quantidade de produto utilizado no rosto? Com quais manobras é iniciada a massagem clássica? Como são feitos os deslizamentos superficial e profundo? Em que consistem as pressões circulares? Vamos auxiliá-la a encontrar respostas para essas questões.

Não pode faltar

As técnicas de massagem facial relaxante

Existem muitas formas de se realizar uma massagem facial, todas com base na estrutura do corpo ou no fluxo energético interno, tal como foi visto na unidade anterior. A maioria envolve movimentos básicos da massagem clássica, porém existem atualmente técnicas modernas de desintoxicação e modelagem.

A massagem facial pode ser iniciada na região do mento, colo ou na região frontal (testa). Os movimentos devem ser repetidos sempre de três a cinco vezes antes de se passar adiante. O segredo é manter o ritmo e trabalhar com as duas mãos ao mesmo tempo. O objetivo da massagem clássica é promover o relaxamento muscular do paciente, melhorando a circulação e oxigenação dos tecidos.

Demonstração de um atendimento com a massagem clássica facial

Primeiramente, certifique-se da limpeza, organização e tranquilidade do ambiente. Cuide da luz, do som e do aroma, criando uma atmosfera de conforto; coloque todos os produtos e acessórios na bancada, deixando previamente tudo pronto, como você aprendeu na primeira unidade deste livro.

Confira sua apresentação pessoal – esteja limpo, use jaleco, prenda seus cabelos e deixe seus antebraços desnudos. Retire pulseiras, anéis e certifique-se de que desligou seu aparelho celular.

Receba seu cliente sempre com um sorriso, seja acolhedor e oriente-o na preparação da massagem. Explique onde ele deve colocar seus pertences, peça para que retire seus sapatos e coloque a touca nos cabelos. Assim que ele deitar na maca, certifique-se de que sua postura está confortável. Cubra com uma toalha sua roupa na região do pescoço e coloque nele uma faixa de cabelo para isolar toda a região da testa. Você também pode cobrir o corpo do cliente com um lençol, caso esteja muito frio no dia do atendimento. Coloque apoio de toalhas embaixo do pescoço e dos joelhos do cliente, para que possam acomodar bem a coluna cervical e lombar, fazendo-o relaxar.

Pergunte o nome de seu cliente e guarde-o em sua mente. Explique os benefícios da massagem, diga que ele pode se sentir à vontade durante o procedimento e que pode conversar com você, caso necessite. Seja moderado em relação ao seu toque e, se sentir dúvida, pergunte se está confortável. Dê total atenção ao cliente neste momento.

Quanto mais empenhado você estiver na massagem, vivenciando aquele momento, mais o cliente responderá, e isso o tornará fiel a você. Mantenha uma energia de gratidão, pois você existe como terapeuta porque ele está ali.

Lave suas mãos antes de tocar o cliente. Umedeça um algodão com água quente, previamente colocada no borrifador, e, em seguida, aplique uma solução de limpeza. Passe-a em todo o rosto do cliente para retirar toda a sujidade. Coloque uma colher de chá de produto em suas mãos (pode ser um óleo essencial) e, em seguida, aqueça suas mãos esfregando uma na outra. Aplique-o em toda a superfície do rosto do cliente fazendo movimentos

delicados. Depois de espalhar bem o produto por toda a região a ser trabalhada, é que você começará a massagem.



Assimile

Muitas pessoas sofrem de dores de cabeça ou enxaqueca constante, dores no pescoço, dores na coluna e região temporal por causa do estresse do dia a dia. A dor ou incômodo craniofacial atinge uma porcentagem enorme de pessoas. As maiores vítimas são mulheres entre 30 e 45 anos, pois realizam a dupla jornada, ficando em um estado de ansiedade crônico e carregando uma culpa imensa por dedicarem pouco tempo à família.

Os homens têm menor tendência a somatizar os problemas, mas, quando o fazem, costumam apresentar doenças cardíacas ou gástricas.

Assim, quando realizar uma massagem facial, nunca se esqueça de enfatizar o manuseio das têmporas, uma vez que ele trará alívio para quem recebe a massagem.

Demonstração prática dos movimentos da massagem clássica facial – deslizamento superficial

Coloque suas mãos na região do mento e suba-as lentamente nas laterais do rosto até a região da testa. Depois, centralize suas mãos no nariz e deslize-as envolvendo a região zigomática até a direção dos ouvidos. Esse deslizamento deve ser feito de forma bem suave, para que o paciente comece a se entregar ao procedimento, sendo uma forma de iniciação. É você dizendo ao paciente que a massagem começou, porém suas palavras vêm através de seu toque. Neste momento, mentalize que o paciente está relaxando e transmita um carinho incondicional através de suas mãos, pois isso fará que sua massagem seja perfeita.

Repita esse movimento de três a cinco vezes, de forma rítmica, constante e simétrica (sem diferença entre a mão esquerda e direita). Tome sempre o cuidado de manter suas mãos aquecidas antes de começar a massagem, caso contrário, o paciente terá uma sensação térmica muito desconfortável.

Demonstração prática dos movimentos da massagem clássica facial – deslizamento profundo

Realize o mesmo movimento anterior, coloque suas mãos na região do mento e suba-as lentamente nas laterais do rosto até a região da testa. Depois, centralize suas mãos no nariz e deslize-as envolvendo a região zigomática até a direção dos ouvidos. A diferença é que agora você precisa colocar um pouco mais de intensidade, ou seja, esse deslizamento que antes era suave agora se transforma em um movimento com mais sensação de peso. Deixe que suas mãos pesem sobre o rosto do paciente, porém tendo o critério de não machucar. Em verdade, essa diferença é sutil e sua transição também deve ser.

Nunca deixe que o paciente sinta as transições de movimentos, como se você fosse uma máquina programada. Faça as transições sutilmente, de forma sempre contínua, nunca retirando as mãos do rosto do paciente.

Repita esse movimento de três a cinco vezes, de forma rítmica, constante e simétrica (sem diferença entre a mão esquerda e direita) e finalize a movimentação na região frontal para dar início ao próximo passo.



Pesquise mais

Assista à videoaula de massagem facial e tente identificar quais movimentos estão sendo realizados pela terapeuta, segundo o que você acabou de aprender. Veja a diferença de manuseio. Disponível em:

<<https://www.youtube.com/watch?v=XtGJ2vHf8Ac>>. Acesso em: 21 abr. 2017.

Demonstração prática dos movimentos da massagem clássica facial – pressões circulares

Com seus dedos médios e indicadores, faça movimentos circulares da região frontal até a linha das sobrancelhas e vá descendo na direção das têmporas. Ainda em movimentos circulares, envolva o contorno dos olhos, exatamente na região do músculo orbicular. Esses movimentos circulares devem ser leves e manter a mesma pressão, independentemente da região a ser tocada.

Posteriormente, desça para a região do zigomático e envolva toda a bochecha nesse movimento. Depois, realize-o na região do músculo orbicular da boca, fazendo todo o seu contorno, para finalizar na região mentoniana. Você também pode descer com esse movimento até a região do pescoço, oferecendo uma sensação de relaxamento.

Repita o movimento de três a cinco vezes, de forma rítmica, constante e simétrica. Quando for reiniciá-lo, vá subindo realizando movimentos circulares até retornar à região frontal. Dê bastante atenção à região das têmporas, pois ela acumula muita tensão, e esse movimento auxilia o relaxamento. Finalize a movimentação na região mentoniana.

Na próxima seção, daremos continuidade às manobras da massagem clássica até chegarmos à sua finalização.



Refleta

Muitos terapeutas aplicam massagem nas orelhas durante a realização da massagem clássica. Essa não é uma exigência, mas, sim, uma opção do terapeuta. Vejamos os benefícios que o paciente pode receber. A auriculoterapia é uma técnica de diagnóstico que trata disfunções por meio de estímulos nos pontos de reflexos na orelha externa. Temos a francesa, que utiliza laser, e a chinesa, que utiliza agulhas e sementes. A orelha pode mostrar alterações ou desequilíbrios orgânicos a partir de manchas, modificações na cor da pele, ressecamento, escamações e outros sinais a serem observados. A massagem nessa região acaba por ativar esses pontos reflexos e buscar seu equilíbrio energético. Um estímulo baixo pode ser capaz de gerar uma resposta reflexa imediata. Por esse motivo, podemos incluir em nossa rotina da massagem clássica facial essa mobilidade nas orelhas, auxiliando ainda mais no atendimento de nossos pacientes.



A Figura 2.1 demonstra a auriculoterapia chinesa feita com agulhas, enquanto a Figura 2.2 evidencia a massagem auricular.

Figura 2.1 | Auriculoterapia chinesa



Fonte: <<https://goo.gl/Hiqz1x>>. Acesso em: 23 abr. 2017.

Figura 2.2 | Massagem nas orelhas



Fonte: <<https://goo.gl/6M2hQY>>. Acesso em: 23 abr. 2017.

Sem medo de errar

Agora que já realizou a leitura do *Não pode faltar*, certamente você consegue auxiliar Melina. Vamos rever as questões: como deve ser o preparo da sala? Em que medida o terapeuta deve se preocupar com a composição da sala? Como receber o cliente? Qual é a quantidade de produto utilizado no rosto? Com quais manobras é iniciada a massagem clássica? Como são feitos os deslizamentos superficial e profundo? Em que consistem as pressões circulares?

Primeiramente, certifique-se quanto à limpeza, organização e tranquilidade do ambiente. Cuide da luz, do som e do aroma, criando uma atmosfera de conforto, e coloque todos os produtos e acessórios na bancada. Confira sua apresentação pessoal, use jaleco, cabelos presos e antebraços desnudos. Retire pulseiras, anéis e desligue o aparelho celular.

Receba o cliente sempre com um sorriso, sendo acolhedor e orientando-o na preparação da massagem. Explique onde ele deve colocar seus pertences, pedindo para que retire seus sapatos e coloque a touca nos cabelos. Assim que ele deitar na maca, certifique-se de que sua postura está confortável. Cubra com uma toalha sua roupa na região do pescoço e coloque nele uma faixa de cabelo para isolar toda a região da testa. Pergunte seu nome, explique os benefícios da massagem, diga que ele pode se sentir à vontade durante o procedimento e que pode conversar com você, caso necessite. Dê total atenção ao cliente nesse momento.

Lave suas mãos antes de tocar o cliente. Umedeça um algodão com água quente, previamente colocada no borrifador, e, em seguida, aplique uma solução de limpeza. Passe-a em todo o rosto do cliente. Coloque uma colher de chá de produto em suas mãos (pode ser um óleo essencial) e, em seguida, aqueça-as esfregando uma na outra. Aplique-o em toda a superfície do rosto do cliente fazendo movimentos delicados. Depois de espalhar bem o produto por toda a região a ser trabalhada, a massagem deve ser iniciada.

O movimento inicial é o deslizamento superficial. Coloque suas mãos na região do mento e suba-as lentamente nas laterais do rosto até a região da testa. Depois, centralize suas mãos no nariz e deslize-as envolvendo a região zigomática até a direção dos ouvidos. Esse deslizamento deve ser feito de forma bem suave, para que o

paciente comece a se entregar ao procedimento, sendo uma forma de iniciação. Realize o mesmo movimento anterior, agora com mais intensidade, colocando mais pressão sobre o rosto do paciente. Esse movimento é chamado de deslizamento profundo.

Depois partimos para a realização das pressões circulares, que nada mais são do que movimentos circulares rítmicos e constantes. Comece na região frontal até a linha das sobrancelhas, desça até as têmporas, contorne os olhos, região zigomática, orbicular da boca e finalize na região mentoniana, oferecendo uma sensação de relaxamento.

Repita todos esses movimentos (deslizamento superficial, deslizamento profundo e pressões circulares) de três a cinco vezes, de forma rítmica, constante e simétrica, tomando sempre o cuidado de manter as mãos aquecidas antes de começar, caso contrário, o paciente terá uma sensação térmica muito desconfortável.

Avançando na prática

Internet na sala de consulta

Descrição da situação-problema

Roberta, esteticista há anos, trabalha em um salão de beleza realizando atendimentos de massagem facial. Ela trabalha todos os dias no espaço e tem a agenda lotada. O sucesso de seu trabalho se dá não somente pelo grande conhecimento teórico, mas também pela sua grande habilidade e experiência em lidar com pessoas. O atendimento aos clientes jovens é seu grande diferencial. Qual é a estratégia de Roberta para que eles evitem o uso de celulares durante a massagem?

Resolução da situação-problema

Roberta sabe que o público jovem tem grande intimidade com o mundo virtual. Se ela contestasse demais o uso de celular durante a massagem, poderia perder seus clientes. Então, começou a utilizar a internet para demonstrar a seus pacientes os benefícios de uma massagem facial. Pediu para que eles pesquisassem e trocassem informações com ela. Com isso, os jovens conseguiram compreender a importância do método e da entrega de si mesmo

durante a massagem. Portanto, conseguiu a colaboração de seus clientes, os quais começaram a divulgar seu trabalho. Roberta fidelizou o público jovem e atraiu mais clientes desse perfil, porque soube lidar com a questão desafiadora que era o uso da internet durante as massagens.

Faça valer a pena

1. O deslizamento superficial consiste em um dos movimentos básicos que compõem a massagem clássica facial. Esse deslizamento deve ser feito de forma bem suave, para que o paciente comece a se entregar ao procedimento.

Assinale a alternativa que descreve com propriedade a manobra de deslizamento superficial.

- a) Coloque suas mãos na região do mento, suba-as lentamente nas laterais do rosto até a região da testa. Depois, centralize suas mãos no nariz e deslize-as envolvendo a região zigomática até a direção dos ouvidos.
- b) Coloque suas mãos somente na região do mento e suba-as lentamente nas laterais do rosto até a região da testa. Posteriormente, desça-as pelo pescoço e realize massagem no peitoral.
- c) Centralize suas mãos somente no nariz e deslize-as envolvendo a região zigomática até a direção dos ouvidos. Posteriormente, peça para o paciente virar de costas e realize manobras no trapézio.
- d) Faça movimentos circulares na direção das fibras musculares, envolvendo a região zigomática, depois peça para o paciente virar de costas e realize manobras no trapézio.
- e) Faça movimentos circulares na direção das fibras musculares, envolvendo a região zigomática. Posteriormente, desça pelo pescoço e realize massagem no peitoral.

2. Muitos terapeutas aplicam massagem nas orelhas durante a realização da massagem clássica. A auriculoterapia é uma técnica de diagnóstico que trata disfunções por meio de estímulos nos pontos de reflexos na orelha externa.

A massagem auricular é uma manobra obrigatória na massagem clássica?

- a) Não é uma exigência do método, somente a massagem nasal é cobrada.
- b) Trata-se de uma exigência do método, assim como a massagem nasal.
- c) Não é uma exigência. Trata-se de uma opção do terapeuta, que pode trazer uma série de benefícios.

- d) Nunca fazemos massagem na região das orelhas, apenas aplicamos agulhas e sementes.
- e) A auriculoterapia não pode ser associada à massagem clássica.

3. Com seus dedos médios e indicadores, faça movimentos circulares da região frontal até a linha das sobrancelhas e vá descendo na direção das têmporas. Ainda em movimentos circulares, envolva o contorno dos olhos, exatamente na região do músculo orbicular. Esses movimentos circulares devem ser leves e manter a mesma pressão, independentemente da região a ser tocada. Posteriormente, desça para a região do zigomático e envolva toda a bochecha nesse movimento.

A descrição do movimento citado diz respeito à qual manobra da massagem clássica?

- a) Percussão.
- b) Pompagem.
- c) Deslizamento profundo.
- d) Deslizamento superficial.
- e) Pressões circulares.

Seção 2.2

Demonstração prática da massagem clássica facial

Diálogo aberto

Melina iniciou seu estágio na clínica que tanto sonhava e está aprendendo os primeiros movimentos de massagem clássica. Como toda boa aluna, começou a realizar pesquisas e acabou descobrindo outros movimentos que também fazem parte da massagem clássica. Suas dúvidas agora são: como fazer amaciamento? Como são os movimentos de fricção e tesoura? É necessário força para realizar os movimentos de pinçamento? Dedilhamento são golpes na face? Com quais manobras deve-se finalizar a massagem clássica?

Vamos juntos auxiliá-la na busca por respostas a essas questões.

Não pode faltar

Demonstração prática dos movimentos da massagem clássica facial – amaciamento

O movimento de amaciamento deve ser feito com delicadeza para não machucar o cliente. Segure o tecido muscular entre seu polegar e indicador, e, na direção da fibra muscular, realize um movimento em forma de “s”, de forma alternada e rítmica, com pressão leve e precisa. O objetivo é liberar as aderências e aumentar a circulação e nutrição do tecido.

Iniciamos na região mentoniana e vamos subindo, envolvendo toda a região do zigomático. Repita esse movimento de três a cinco vezes, de forma rítmica, constante e simétrica (sem diferença entre a mão esquerda e direita). Finalize a movimentação na região frontal para dar início ao próximo passo.

Demonstração prática dos movimentos da massagem clássica facial – fricção e movimento tesoura

Realize um movimento de zigue-zague na região frontal, com velocidade uniforme e pressão adequada para mobilizar o tecido. Vá subindo da linha da sobrancelha até a inserção dos cabelos, em toda a região frontal. Intercale os dedos indicadores e médios de ambas as mãos.

Posteriormente, desça até a região mentoniana e realize o movimento chamado de tesoura, segurando o queixo com suas mãos. Arraste os dedos até o final da mandíbula e lóbulo da orelha. Alterne as mãos direita e esquerda para oferecer uma sensação boa de relaxamento.

Repita esse movimento de três a cinco vezes, de forma rítmica, constante e simétrica. Finalize a movimentação na região mentoniana para dar início ao próximo passo.

Demonstração prática dos movimentos da massagem clássica facial – pinçamento

Para realizar esse movimento, segure com todos os dedos o tecido muscular e realize um pinçamento, erguendo-o delicadamente. Você precisa fazer esse movimento de forma alternada, como se realizasse leves golpeamentos sobre o tecido.

O movimento é semelhante a apertar uma esponja de cozinha, porém de forma mais sutil. Podemos aplicá-lo na face inteira, desde a região mentoniana, passando pela zigomático e encerrando na região frontal.

Repita o movimento de três a cinco vezes, de forma rítmica, constante e simétrica. Finalize a movimentação na região mentoniana para dar início ao próximo passo.



Exemplificando

Veja a quantidade certa de produto que devemos aplicar na face do cliente. Ela deve corresponder ao tamanho de uma moeda, tal como demonstra a Figura 2.3.

Figura 2.3 | Quantidade certa de produto



Fonte: <<https://goo.gl/X525Z6>>. Acesso em: 23 abr. 2017.

Demonstração prática dos movimentos da massagem clássica facial – dedilhamento

Realize uma percussão, com golpes leves, delicados e rápidos, com seus dedos médios e indicadores. Esse movimento é estimulante e tem a intenção de acordar o paciente, demonstrando que a massagem está chegando ao fim.

Essa manobra é parecida com o movimento de tocar um piano, e a rapidez é importante na estimulação facial. Nós a aplicamos na face inteira, desde a região mentoniana, passando pela zigomático e encerrando na região frontal.

Repita o movimento de três a cinco vezes, de forma rítmica, constante e simétrica. Finalize a movimentação na região mentoniana para dar início ao próximo passo.



A massagem clássica é um dos procedimentos mais procurados pelos clientes, por causa da grande sensação de relaxamento que ela promove. Esta seção não apresenta a massagem facial por completo, pois ela é uma continuidade da anterior. Portanto, para realizar uma massagem clássica facial completa, precisamos unir o conteúdo exposto nas duas seções. Vamos então realizar uma breve recordação e unir tudo o que foi aprendido.

Depois de receber o cliente e de posicioná-lo na maca, iniciamos a massagem com os deslizamentos superficial e profundo, respectivamente. Depois realizamos pressões circulares por todo o rosto e, na sequência, amaciamento para liberar toda a tensão nervosa e aderências. O movimento de zigue-zague na região frontal serve para mobilizar o tecido. Ele é feito da linha da sobrancelha até a inserção dos cabelos, em toda a região frontal. Posteriormente, na região mentoniana realizamos o movimento de tesoura, segurando o queixo com as mãos.

As manobras subsequentes começam a ser mais estimulantes e vigorosas. Começamos pelo pinçamento e depois passamos para o dedilhamento, lembrando que ambos são golpeamentos leves, diferenciados pela forma de execução.

A finalização da massagem é feita com a repetição da manobra de deslizamento superficial, porém com menos velocidade e com o posicionamento das mãos sobre o rosto do cliente.

Demonstração prática dos movimentos da massagem clássica facial – finalização

Nesta fase, repetimos o movimento inicial de deslizamento superficial, porém de forma mais lenta, finalizando o procedimento. Lembrando: coloque suas mãos na região do mento e suba-as lentamente nas laterais do rosto até a região da testa. Depois, centralize suas mãos no nariz e deslize-as envolvendo a região zigomática até a direção dos ouvidos.

Nesse momento, você pode deslizar somente na região frontal, intercalando suas mãos, primeiro a direita, depois a esquerda, trazendo uma sensação de relaxamento.

Finalize colocando suas mãos por inteiro, de forma delicada, sobre o rosto inteiro do cliente e permaneça nessa posição por 15 segundos. Depois, retire-as vagarosamente e encerre a massagem clássica.



Reflita

Quando pesquisamos sobre massagem clássica facial, vemos que os terapeutas têm diferentes abordagens. A preparação da sala pode variar, assim como o posicionamento do paciente. Alguns terapeutas incluem movimentos de massagem no pescoço e nos braços, enquanto outros se restringem à face.

O produto é diferenciado, alguns apoiam o uso de óleo, outros defendem somente o uso de cremes leves, que funcionam como hidratantes.

Outros terapeutas alegam haver uma quantidade certa de produto para que o paciente não saia com uma sensação ruim de excesso de óleo, enquanto outros fazem a massagem sem produto, porque alegam que o rosto já é oleoso o suficiente.

Na verdade, não há uma fórmula fechada de aplicabilidade, mas podemos utilizar uma diversidade de movimentos e estratégias que, quando associados, promovem bem-estar. Nosso pensamento deve ser voltado ao paciente, ao seu conforto e ao objetivo do tratamento. Essa é a receita do bom atendimento.



Pesquise mais

Ao assistir ao vídeo *Massagem Facial*, preste atenção em como o ambiente foi preparado, na posição do terapeuta e do paciente, identifique a união de diversos movimentos e perceba que alguns terapeutas associam manobras. Veja a diferença de manuseio. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=8qYR-yKYUxE>>. Acesso em: 23 abr. 2017.

Será que você já consegue auxiliar Melina a encontrar respostas para seus questionamentos: como fazer o amaciamento? Como são os movimentos de fricção e tesoura? É necessário força para realizar os movimentos de pinçamento? Dedilhamento são golpes na face? Com quais manobras deve-se finalizar a massagem clássica?

Para realizar o amaciamento, precisamos segurar o tecido muscular entre o polegar e indicador, e, na direção da fibra muscular, realizar um movimento em forma de “s”, de forma alternada e rítmica, com pressão leve e precisa. O objetivo é liberar as aderências e aumentar a circulação e nutrição do tecido. Iniciamos na região mentoniana e vamos subindo, envolvendo toda a região do zigomático.

O movimento de fricção é feito com um movimento de zigue-zague na região frontal, com velocidade uniforme e pressão adequada para mobilizar o tecido. Vá subindo da linha da sobrancelha até a inserção dos cabelos, em toda a região frontal, intercalando os dedos indicadores e médios de ambas as mãos.

Na região mentoniana realizamos o movimento chamado de tesoura, segurando o queixo com as duas mãos. Arrastamos os dedos até o final da mandíbula e lóbulo da orelha e alternamos as mãos direita e esquerda para oferecer uma sensação boa de relaxamento.

Não é necessário força para realizar os movimentos de pinçamento, pelo contrário, isso pode até machucar. Seguramos com todos os dedos o tecido muscular e realizamos um pinçamento, erguendo-o delicadamente. Você precisa fazer esse movimento de forma alternada, como se realizasse leves golpeamentos sobre o tecido. Podemos aplicá-lo na face inteira, desde a região mentoniana, passando pela zigomático e encerrando na região frontal.

Realizamos uma percussão, com golpes leves, delicados e rápidos, com os dedos médios e indicadores. Esse movimento estimulante é chamado de dedilhamento e pode ser aplicado na face inteira, desde a região mentoniana, passando pela zigomático e encerrando na região frontal. Ele tem a intenção de acordar o paciente, demonstrando que a massagem está chegando ao fim.

Todos esses movimentos (amaciamento, fricção, tesoura, pinçamento e dedilhamento) são repetidos de três a cinco vezes, de forma rítmica, constante e simétrica.

Finalizamos a massagem sempre repetindo o movimento inicial de deslizamento superficial, porém de forma mais lenta, finalizando o procedimento (coloque suas mãos na região do mento e suba-as lentamente nas laterais do rosto até a região da testa. Depois, centralize suas mãos no nariz e deslize-as envolvendo a região zigomática até a direção dos ouvidos). Por último, coloque suas mãos por inteiro, de forma delicada, sobre o rosto inteiro do cliente e permaneça nessa posição por 15 segundos. Depois, retire-as.

Avançando na prática

Cliente idosa e asmática

Descrição da situação-problema

Samanta é uma esteticista que vem se destacando por sua atuação em um spa realizando somente atendimentos de massagem facial. Dr. César, médico responsável pelo spa, está contente com sua atuação, pois sabe que com o conhecimento que Samanta tem, ela está apta a atender qualquer paciente. Sra. Érika, de 69 anos, foi à clínica e quer muito receber uma massagem facial em razão de seu quadro crônico de sinusite. Ela já finalizou o antibiótico, mas tem acúmulo de secreção, o que a fez procurar a clínica. A Sra. Érika, porém, é asmática e tem muita dificuldade em ficar deitada na posição horizontal por causa da falta de ar. Como Samanta deve proceder para realizar o procedimento?

Resolução da situação-problema

Samanta sabe que a paciente tem indicação e está apta para receber a massagem facial, inclusive reconhece os diversos benefícios para esse quadro patológico, porém o posicionamento da cliente, nesse caso, precisa ser revisto, uma vez que o decúbito dorsal é inviável para ela.

Então, Samanta levanta a cabeceira da maca até a postura mais alta e acaba por ficar de pé, atrás da paciente, para realizar o procedimento. Por muitas vezes, precisaremos nos ajustar às

necessidades reais de cada paciente. Levantar a cabeceira não impedirá Samanta de realizar nenhuma manobra e será funcional para a paciente idosa.

Faça valer a pena

1. Segure o tecido muscular entre o polegar e indicador, e, na direção da fibra muscular, realize um movimento em forma de “s”, de forma alternada e rítmica, com pressão leve e precisa. O objetivo dessa manobra é liberar as aderências e aumentar a circulação e nutrição do tecido.

A partir da descrição, podemos dizer que estamos nos referindo à manobra de:

- a) Fricção.
- b) Dedilhamento.
- c) Tesoura.
- d) Amaciamento.
- e) Pinçamento.

2. A manobra de dedilhamento é parecida com o movimento de tocar um piano, e a rapidez é importante na estimulação facial. Podemos aplicá-la na face inteira, desde a região mentoniana, passando pela zigomático e encerrando na região frontal.

Esse movimento tem a intenção de:

- a) Demonstrar que a massagem está chegando ao fim.
- b) Promover a soltura dos músculos.
- c) Realizar drenagem dos gânglios.
- d) Estimular a oxigenação.
- e) Estimular a entrada dos produtos no rosto.

3. O movimento de fricção é feito com um movimento de _____ na região frontal, com velocidade uniforme e pressão adequada para mobilizar o tecido. Vá subindo da linha da sobrancelha até a inserção dos cabelos, em toda a região frontal, intercalando os dedos indicadores e médios de ambas as mãos.

Assinale a alternativa que preenche corretamente o espaço.

- a) Deslizamento.
- b) Percussão.
- c) Zigue-zague.
- d) Vibração.
- e) Tesoura.

Seção 2.3

Desenvolvimento da prática da massagem clássica facial

Diálogo aberto

Depois de aprender a massagem clássica, Melina iniciou sua busca prática de aprendizado e começou a acompanhar os colegas de profissão, sempre observando cada detalhe que lhe pudesse ser útil. Seu empenho em buscar conhecimento e observar a prática de atendimento lhe conferiu uma grande oportunidade, pois agora Melina era estagiária da clínica que ela sempre deslumbrara. Ela passou a realizar atendimentos de massagem clássica facial, e, assim, o sonho da profissão que começou como uma semente floresceu. Entretanto, mesmo com toda a sua dedicação, quando chega o momento da prática as dúvidas surgem, pois atender ao cliente exige grande reponsabilidade. Vejamos agora quais são as dúvidas de Melina.

A massagem clássica é composta por quantos movimentos no total? Como unir todos eles? Qual é o tempo ideal de sessão? Existe um produto de melhor qualidade? Que comportamento o terapeuta deve ter ao finalizar a massagem clássica? Vamos auxiliá-la na busca por respostas a essas questões.

Não pode faltar

Caro aluno, este é o momento mais esperado, pois envolve a realização na prática de todo o conteúdo aprendido. A massagem clássica facial, dada a sua relevância, é um dos tratamentos mais procurados e exige preparo do terapeuta.

Primeiramente, seja atencioso nos detalhes, lembre o posicionamento do cliente na maca, a preparação da sala, o cuidado na seleção de produtos. Imagine que em cada seção você adquiriu um pedaço de tecido, isso mesmo, um corte de tecido. Cada pedaço lhe conferiu um aprendizado, e agora chegou o

momento de uni-los e de costurar uma grande colcha de retalhos. Uniremos as oito manobras e repetiremos na finalização o deslizamento superficial, porém com outra intensidade.

Você teve a oportunidade de observar o professor em todo o atendimento de massagem clássica, e, portanto, chegou sua vez de realizar na prática todo o atendimento que lhe foi demonstrado. Quando sentimos o movimento, temos mais propriedade sobre ele, portanto, chegou a sua vez de receber e de seu colega treinar, para que depois vocês possam inverter as posições.

Não se esqueça de que a massagem clássica é sequencial, então, no momento de realizá-la, você deverá unir os movimentos. Não permita que o cliente perceba sua troca de mãos, sua falta de destreza e troca de manuseios. Seja sutil e delicado. Para auxiliá-lo, observe o Quadro 2.1 e revise cada passo da massagem clássica facial, desde a recepção do cliente até a finalização do procedimento.



Exemplificando

O Quadro 2.1 resume todas as manobras da massagem clássica, com todos os cuidados que você deve tomar.

Quadro 2.1 | Massagem clássica facial

Massagem clássica facial	
Passo a passo	Cuidados
Checklist – local	Confira a limpeza e a organização do local (produto no carrinho). Cuide da luz, do som e do aroma.
Checklist – pessoal	Confira jaleco, antebraços desnudos, cabelos presos. Retire anéis, pulseiras e desligue o aparelho celular.
Recepção do cliente	Seja acolhedor e oriente o cliente sobre onde guardar seus pertences. Explique os procedimentos. Coloque a touca e a faixa nos cabelos do cliente e posicione-o na maca.

Massagem clássica facial

Passo a passo	Cuidados
Checklist – prévio	Posicione corretamente a coluna lombar e a cervical do cliente. Lave as mãos. Limpe o rosto dele e aplique o produto em toda a sua extensão.
Início	Aqueça as mãos. Inicie a massagem pelos deslizamentos superficial e profundo. Pressões circulares em toda a face.
Desenvolvimento	Manobra de tesoura na região mentoniana.
Finalização	Deslizamento superficial e finalização no rosto.

Fonte: elaborado pelo autor.

Antes de iniciar sua prática, é importante que você tenha alguns conhecimentos prévios tanto sobre o tempo de sessão quanto sobre o produto a ser utilizado, assim como sobre a preparação da pele antes do procedimento.

O tempo ideal de cada sessão de massagem clássica pode variar entre 40 minutos e 50 minutos (no máximo). O importante é conquistar o relaxamento do cliente e observar sempre seu conforto dentro desse período.

Quando pensamos no produto que vamos utilizar devemos relembrar que não existe o melhor, mas, sim, o mais indicado para aquele cliente. A dica é prestar atenção no tipo de pele dele. Produtos muito oleosos não podem ser usados em clientes que já têm a pele oleosa. Nesse caso, escolheremos um creme que permita o seu manuseio e que hidrate o rosto. Não está errado aplicar um óleo de essências para realizar as manobras, porém temos de ter cuidado para não deixar o rosto com uma sensação desagradável de pele oleosa e aplicá-lo no tipo de pele mais seca. Não fique preocupado em encontrar produtos, atualmente o mercado de cosméticos oferece uma infinidade de bons produtos, procure apenas marcas de referência.

Outra dica importante é referente à quantidade. Para realizarmos a massagem clássica facial, não precisamos de muito produto, apenas a medida correspondente a uma moeda, tal como já foi descrito.

Um cuidado importante também deve ser tomado em relação à preparação da pele do cliente antes da aplicação da massagem. O cliente chega com toda a sujidade da rua. Passa o dia trabalhando e não cuida de sua pele, por isso não podemos simplesmente colocar um produto de massagem e dar início ao procedimento. Aplique inicialmente uma loção de limpeza para retirar toda a sujidade e, em seguida, uma loção tônica com o intuito de deixar a pele equilibrada e receptiva ao produto que será colocado.

Você ainda pode ir além e adicionar na sequência um produto esfoliante, pois ele auxiliará na retirada das camadas de células mortas, aprimorando a permeação do produto que será utilizado na massagem facial.



Assimile

Quando realizamos uma massagem facial, podemos associar produtos com princípios ativos para potencializar os benefícios do procedimento, mas temos um desafio fisiológico a vencer, que é a própria barreira da pele.

Vale lembrar que a pele é formada por três camadas: *hipoderme*, que é uma tela subcutânea, a mais profunda, que contém as células gordurosas (adipócitos) e tecido conjuntivo frouxo. Acima dela, temos a *derme*, que contém colágeno, elastina, vasos sanguíneos e receptores da pele. Ela nada mais é do que um tecido conjuntivo que sustenta a camada mais superficial, que é a *epiderme*.

A epiderme é um tecido epitelial multiestratificado, cuja função principal é proteger a pele de processos infecciosos, criando uma barreira de proteção. Ela se subdivide em várias camadas: camada basal, camada espinhosa, camada granulosa, camada lúcida e camada córnea.

Podemos dizer que nosso tecido é apropriado para vencermos os desafios do ambiente em que vivemos. Assim, para um produto adentrar na pele, precisamos prepará-la eliminando as células mortas da chamada camada córnea ou estrato córneo.

Para isso, um procedimento simples pode ser incluído em nossas sessões: a esfoliação facial. Temos uma diversidade de produtos para realizar esse procedimento, e, quanto mais arenoso, melhor.

A esfoliação melhora o aspecto da pele, promove mais firmeza no tecido, o que acaba por prevenir as depressões faciais, conhecidas como rugas.

Quanto à sua postura, ao finalizar a massagem, também cabe uma ressalva. Espere o cliente voltar do estado de relaxamento e seja acolhedor. Converse com ele, questione suas sensações e, se achar necessário, dê um feedback, relatando as condições de seus músculos e pele. A conquista do relaxamento pela massagem é uma das marcas que terapeuta deve deixar para o cliente. Essa sensação o trará sempre o cliente de volta.

Você tem todo o conhecimento necessário, então mãos à obra. Acredite e confie, chegou o momento de construir sua colcha de retalhos.

Atendimento ao discente com a técnica de massagem clássica facial – manobras de deslizamento

Caro aluno, agora você tem a responsabilidade de executar as manobras em seu colega. Cuide dele com bastante atenção, afinal ele é seu primeiro cliente.

Coloque suas mãos na região do mento e suba-as lentamente nas laterais do rosto até a região da testa. Depois, centralize suas mãos no nariz e deslize-as envolvendo a região zigomática até a direção dos ouvidos. Esse deslizamento deve ser feito de forma bem suave, para que o paciente comece a se entregar ao procedimento, sendo uma forma de iniciação.

É você dizendo ao paciente que a massagem começou, porém suas palavras vêm por meio de seu toque. Repita o movimento de três a cinco vezes, de forma rítmica, constante e simétrica (sem diferença entre a mão esquerda e direita).

Depois, realize o mesmo movimento anterior, com a diferença de que agora você precisa colocar um pouco mais de intensidade.

Coloque suas mãos na região do mento e suba-as lentamente nas laterais do rosto até a região da testa. Centralize suas mãos no nariz e deslize-as envolvendo a região zigomática até a direção dos ouvidos.

Esse deslizamento que antes era suave agora se transforma em um movimento com mais sensação de peso. Deixe que suas mãos pesem sobre o rosto do paciente, porém tendo o critério de não o machucar. Essa diferença é sutil e sua transição também deve ser.

Repita o movimento de três a cinco vezes, de forma rítmica, constante e simétrica, e finalize a movimentação na região frontal para dar início ao próximo passo.

Atendimento ao discente com a técnica de massagem clássica facial – pressões circulares e amaciamento

Caro aluno, como você já estudou na seção anterior, o movimento de pressão circular e amaciamento inicia-se assim: faça movimentos circulares da região frontal até a linha das sobrancelhas e vá descendo na direção das têmporas. Depois, envolva em movimentos circulares o contorno dos olhos, exatamente na região do músculo orbicular. Esses movimentos devem ser leves e manter a mesma pressão, independentemente da região a ser tocada. Posteriormente, desça para a região do zigomático e envolva toda a bochecha nesse movimento.

Depois desça e realize, na região do músculo orbicular da boca, fazendo todo o seu contorno, para finalizar na região mentoniana. Você também pode descer com esse movimento até a região do pescoço, oferecendo uma sensação de relaxamento.

Repita o movimento de três a cinco vezes, de forma rítmica, constante e simétrica. Quando for reiniciá-lo, vá subindo realizando movimentos circulares até retornar à região frontal. Dê muita atenção à região das têmporas e finalize a movimentação na região mentoniana.

Recorde-se de que o movimento de amaciamento deve ser feito com delicadeza para não machucar o cliente. Segure o tecido muscular entre o polegar e indicador, e, na direção da fibra muscular, realize um movimento em forma de “s”, de forma alternada e rítmica, com pressão leve e precisa. Inicie na região mentoniana e suba em direção à região zigomática.

Repita o movimento de três a cinco vezes, de forma rítmica, constante e simétrica, e finalize a movimentação na região frontal para dar início ao próximo passo.

Atendimento ao discente com a técnica de massagem clássica facial – fricção e movimento de tesoura

Caro aluno, conforme já demonstrado na seção anterior, chegou sua vez de executar em seu colega as manobras de fricção e tesoura. Então vamos recordar. Realize um movimento de zigue-zague na região frontal, com velocidade uniforme e pressão adequada para mobilizar o tecido. Vá subindo da linha da sobrancelha até a inserção dos cabelos, em toda a região frontal. Intercale os dedos indicadores e médios de ambas as mãos.

Posteriormente, desça até a região mentoniana e realize o movimento chamado de tesoura, segurando o queixo com suas mãos. Arraste os dedos até o final da mandíbula e lóbulo da orelha. Alterne as mãos direita e esquerda para oferecer uma boa sensação de relaxamento.

Repita o movimento de três a cinco vezes, de forma rítmica, constante e simétrica, e finalize a movimentação na região mentoniana para dar início ao próximo passo.

Atendimento ao discente com a técnica de massagem clássica facial – pinçamento

Caro aluno, estamos quase chegando ao final de sua prática. Você está prestes a aprender por completo a realização da massagem clássica facial. Então, respire fundo e vamos recordar o movimento já visto na seção anterior. Vamos lá! Para realizar esse movimento, segure com todos os dedos o tecido muscular e realize um pinçamento, erguendo-o delicadamente. Porém, você precisa fazer esse movimento de forma alternada, como se realizasse leves golpeamentos sobre o tecido. Podemos aplicar esse movimento na face inteira, desde a região mentoniana, passando pela zigomático e encerrando na região frontal.

Repita o movimento de três a cinco vezes, de forma rítmica, constante e simétrica, e finalize a movimentação na região mentoniana para dar início ao próximo passo.



Agora que você está prestes a encerrar sua prática, cabe recordar assuntos que dizem respeito a benefícios e restrições da massagem clássica facial.

Sabemos que a massagem relaxa a musculatura, promove relaxamento mental, melhora a circulação e nutrição dos tecidos, o que contribui para evitar rugas e flacidez. Tem indicação também para algumas patologias específicas, como sinusite, edemas, olheiras e alívio de tensão, porém, mesmo com todos esses benefícios, ela tem contraindicações.

Nunca podemos aplicar a massagem em locais com lesões abertas por causa do risco de infecção, então em casos de feridas, fraturas de face, acne ativa, queimaduras, processos infecciosos e febre, o paciente não poderá receber massagem facial. Peles muito alérgicas, pressão arterial e diabetes descontroladas, hipertireoidismo, pacientes com tumores ou dor aguda também são contraindicações.

Não se esqueça disso. O bom profissional não somente conhece a técnica e domina seu manuseio, mas principalmente sabe indicá-la e contraindicá-la.

Atendimento ao discente com a técnica de massagem clássica facial –dedilhamento e finalização

Chegou o momento do grande final. Você executará agora os últimos movimentos da massagem clássica facial. Sinta-se orgulhoso de seu primeiro passo. Ao terminar, você estará pronto para treinar muitas vezes e adquirir experiência. Então, vamos recordar as manobras já vistas anteriormente.

Realize uma percussão, com golpes leves, delicados e rápidos, com os dedos médios e indicadores. Esse movimento é estimulante e tem a intenção de acordar o paciente, demonstrando que a massagem está chegando ao fim. Aplicamos esse movimento na face inteira, desde a região mentoniana, passando pela zigomático e encerrando na região frontal.

Repita o movimento de três a cinco vezes, de forma rítmica, constante e simétrica. Finalize a movimentação na região mentoniana para dar início ao próximo passo.

Finalize a massagem repetindo o movimento inicial de deslizamento superficial, porém de forma mais lenta. Coloque suas mãos na região do mento e suba-as lentamente nas laterais do rosto até a região da testa. Depois, centralize suas mãos no nariz e deslize-as envolvendo a região zigomática até a direção dos ouvidos.

Neste momento, você pode deslizar também somente na região frontal, intercalando suas mãos, primeiro a direita, depois a esquerda, trazendo uma sensação de relaxamento.

A finalização da massagem clássica é um momento importante de interação entre você e seu cliente. Trata-se de uma despedida com “sabor de quero mais”, em que você deixa sua marca e fideliza seu cliente. Finalize-a, colocando suas mãos por inteiro, de forma delicada, sobre o rosto inteiro do cliente, e permaneça nessa posição por 15 segundos. Depois, as retire vagarosamente e encerre a massagem.

Espere o cliente retornar de sua sensação de relaxamento. Nunca o acorde ou o chame. Respeite o momento do outro. Faça da forma como você gostaria de receber, eis a grande dica. Aguarde-o com um grande sorriso e retribua a confiança que ele depositou em suas mãos.



Pesquise mais

A mídia é sempre uma grande aliada dos terapeutas na divulgação de seu trabalho. Leia a reportagem que traz uma pesquisa feita pela USP, que criou uma técnica que reduz enxaqueca com massagem facial. Disponível em: <<https://goo.gl/0mYZo>>. Acesso em: 13 maio 2017.



Faça você mesmo

Caro aluno, você já conheceu a história das técnicas de massagens faciais, entendeu como ocorreu a evolução das técnicas e quais são os efeitos fisiológicos proporcionados pela massagem facial. Você também refletiu sobre a massagem facial e sua relação com os diferentes sistemas corporais, seus benefícios e sua relação com a qualidade de

vida. Entendeu os tipos de massagens faciais e sua relação com outras técnicas manuais. Estudou as indicações e contraindicações dessa massagem, bem como a preparação do profissional para a prática, além do posicionamento do cliente e da postura ergonômica do profissional. Outros pontos de relevância foram os conceitos de ética do profissional durante a massagem facial.

Depois de tudo isso, você estudou as técnicas de massagem e sua relação com as disfunções estéticas faciais, a escolha dos produtos mais indicados e os meios empregados para a realização da massagem facial. Com todos esses conhecimentos, você foi capaz de realizar em seus colegas os movimentos da massagem clássica facial de: deslizamento superficial, deslizamento profundo, pressões circulares, amaciamento, fricção, tesoura, pinçamento, dedilhamento e finalização da massagem clássica facial.

Dessa forma, convidamos você a desenvolver um roteiro para aplicação da massagem clássica facial, relacionando desde a entrada do cliente na cabine até a execução e finalização da técnica.

Para isso, é importante que você realize uma revisão das seções das Unidades 1 e 2.

Boa sorte!

Sem medo de errar

Depois da leitura desta seção, certamente você já é capaz de auxiliar Melina em seu estágio. Vamos rever as questões: a massagem clássica é composta por quantos movimentos no total? Como unir todos esses movimentos? Qual é o tempo ideal de sessão? Existe um produto de melhor qualidade? Que comportamento o terapeuta deve ter ao finalizar a massagem clássica?

A massagem clássica facial, um dos procedimentos mais procurados, é composta por oito manobras e um movimento repetido na finalização, que nada mais é do que o deslizamento superficial, porém com outra intensidade. Os movimentos da

massagem clássica são sequenciais, por isso, no momento de realizá-los, você deve uni-los sem deixar que o cliente perceba a troca entre eles. Cabe lembrar que uma sessão completa de massagem clássica envolve os conhecimentos adquiridos nas seções anteriores deste livro didático, conforme alerta feito no início desta seção.

Para auxiliá-lo, nesta seção, foi inserido um quadro com a apresentação completa da massagem clássica facial. Siga-o e treine seu manuseio, pois, quanto mais você praticar, conquistará mais destreza e sutileza em suas mãos.

O tempo ideal para cada sessão de massagem clássica pode variar de 40 minutos a 50 minutos (no máximo). O importante é conquistar o relaxamento do cliente.

Quando pensamos no produto que vamos utilizar, devemos lembrar que não existe o melhor, mas, sim, o mais indicado para aquele cliente. A dica é prestar atenção no tipo de pele dele. Outra dica importante diz respeito à quantidade. Para realizarmos a massagem clássica facial, não precisamos de muito produto, apenas a medida correspondente a uma moeda.

Quanto à sua postura, ao finalizar a massagem, espere o cliente voltar do estado de relaxamento e seja acolhedor. Converse com ele, questione suas sensações e, se achar necessário, dê um feedback, relatando as condições de seus músculos e pele.

Avançando na prática

Cliente de rejuvenescimento

Descrição da situação-problema

Maria procurou uma clínica spa para realizar uma sessão de massagem facial, mas ficou com muitas dúvidas sobre a massagem clássica facial. Ela ouviu dizer sobre o efeito de relaxamento, físico e mental da massagem, mas como ela tem interesse em rejuvenescimento, gostaria de saber se o procedimento pode auxiliá-la a alcançar seu objetivo, mesmo tendo 40 minutos de duração. Ela procurou Eduarda, esteticista do local, para sanar suas dúvidas. Como podemos auxiliar Eduarda nessa questão?

Resolução da situação-problema

Eduarda pode afirmar com toda a certeza que a massagem clássica, em razão de seu efeito fisiológico nos tecidos, auxilia no rejuvenescimento. Quando massageada, a estrutura recebe um aumento circulatório local, o qual favorece a oxigenação, a nutrição do tecido e a liberação de catabólitos do local. Isso estimula a homeostase celular, promovendo rejuvenescimento. Outro fato importante para Maria diz respeito ao tempo. Segundo Eduarda, a sessão, quando bem realizada, cumpre sua função, mesmo em 40 minutos. O tempo de sessão não interfere nesse caso, pois o que mais importa é a precisão do manuseio.

Faça valer a pena

1. Para realizarmos a massagem clássica facial, não precisamos de uma grande quantidade de produto, apenas a medida correspondente a uma moeda. Esse produto não pode ser muito oleoso para clientes que já têm a pele muito oleosa. Nesse caso, escolhemos um _____ que permita o seu manuseio e hidrate o rosto.

Assinale a alternativa que preenche corretamente o espaço.

- a) Creme.
- b) Esfoliante.
- c) Emoliente.
- d) Sérum.
- e) Loção.

2. A massagem clássica facial relaxa a musculatura, promove relaxamento mental, melhora a circulação e nutrição dos tecidos, o que contribui para evitar as rugas e a flacidez. Além disso, ela tem indicação para tratamento de _____.

Assinale a alternativa que preenche corretamente o espaço.

- a) Diabetes.
- b) Hipertireoidismo.
- c) Pressão alta.
- d) Pneumonia.
- e) Sinusite.

3. Quando realizamos uma massagem facial, podemos associar produtos com princípios ativos para potencializar os benefícios do procedimento, mas temos um desafio fisiológico a vencer, que é a própria barreira da pele. Para adentrar qualquer produto, precisamos preparar a pele, eliminando as células mortas da primeira camada, o chamado _____.

Assinale a alternativa que preenche corretamente o espaço.

- a) Estrato lúcido.
- b) Estrato granuloso.
- c) Estrato estratificado.
- d) Estrato córneo.
- e) Estrato gelatinoso.

Técnicas de drenagem linfática manual facial

Convite ao estudo

Caro aluno, vamos reconstruir todo o aprendizado das unidades anteriores. Inicialmente, você adquiriu toda a base de anatomia e fisiologia, em que foram apresentados todos os efeitos fisiológicos e os benefícios da massagem facial. Depois, apresentamos a história e a evolução da massagem facial e seus diferentes recursos auxiliares.

Por último, você foi introduzido no universo da massagem clássica facial, aprendendo sobre seus efeitos, indicações e contraindicações. E agora, estamos aqui diante de um novo desafio de aprendizado.

Bem-vindo a mais um assunto de grande interesse na área de estética: a drenagem linfática. Este procedimento é eficaz e atende à necessidade de muitos clientes, temos certeza de que você ficará encantado com esse assunto.

Você conhecerá nesta unidade a história do introdutor do método, Emil Vodder, e como ele difundiu a drenagem linfática pelo mundo, mesmo com tantas dificuldades. Revisará anatomia e fisiologia, porém, com atenção especial a todos os componentes do sistema linfático e sua relação com o sistema circulatório.

Falaremos também sobre os efeitos fisiológicos da drenagem linfática e seus benefícios, e você perceberá que a técnica complementa a própria atuação do sistema linfático, pois ele por si só faz a drenagem, e você, com seu manuseio, auxilia-o, quando o sistema já não estiver em pleno funcionamento, promovendo acúmulo excessivo de líquido no corpo do cliente.

Conhecerá as diferentes formas de aplicabilidade da drenagem nas disfunções estéticas, discutiremos a utilização da drenagem no pré e pós-operatório, para rejuvenescimento, para introdução de cosméticos associada à ionização, entre outros procedimentos.

Você aprenderá sobre a ritmicidade da drenagem linfática e seus mitos, conhecerá as indicações e as contraindicações, e saberá as diferenças entre a drenagem linfática e a massagem clássica.

E ainda retomaremos alguns assuntos já vistos, tal como a preparação do ambiente e o posicionamento correto do terapeuta e do cliente, porém, aqui, apresentaremos algumas peculiaridades da drenagem.

Caro aluno, o que é drenagem linfática? Qual a sua história? Quais os componentes do sistema linfático? Ele tem relação com o sistema circulatório? Qual é o seu efeito fisiológico? De qual forma a drenagem linfática beneficia o paciente?

Todos estes assuntos serão incutidos para que você se sinta seguro no atendimento desta prática e possa realizá-la com eficiência. A drenagem linfática abre muitos campos de atuação e queremos prepará-lo da melhor forma, uma vez que esta técnica confere alguns riscos ao cliente. Para isto, você acompanhará a trajetória de Melina, que se destacou como estagiária. Agora, a jovem esteticista decidiu abrir seu próprio negócio e você aprenderá novamente com ela o seu modelo de sucesso. Melina montou uma linda sala em um salão de beleza da região em que mora. No entanto, ela percebeu que a procura por drenagem linfática era muito grande em relação à massagem clássica e decidiu, portanto, realizar um curso na área.

Assim, vamos embarcar nesta viagem, construindo mais um pedaço de nossa colcha de tecidos, auxiliando Melina nesta empreitada.

Seção 3.1

História, fisiologia e benefícios da drenagem linfática

Diálogo aberto

Melina conquistou credibilidade como estagiária na clínica de seus sonhos e aprendeu muito ao longo de dez anos. Sempre muito bem apresentável, com domínio teórico sobre o assunto e uma prática excepcional, ela decidiu subir mais um degrau.

Melina decidiu abrir seu próprio negócio e montou uma sala de atendimento dentro de um salão de beleza. Melina encheu-se de orgulho, por outro lado, a insegurança também lhe tomou os pensamentos, afinal de contas, um grande passo em sua carreira foi iniciado.

Os primeiros clientes chegaram e, para a surpresa da jovem esteticista, a maioria procurava por drenagem linfática facial, e poucos procuravam por massagem clássica. Isto levou Melina a procurar um curso de drenagem e estudar a técnica, que apresenta muitos pontos positivos, mas também alguns riscos. Melina, por ser muito objetiva, iniciou seus estudos realizando um curso, para começar de forma bem cautelosa, passo a passo. E suas primeiras ideias sobre o assunto são: a retenção de líquidos está relacionada ao sistema linfático? A drenagem linfática atua em quais pontos do corpo humano? Pode ser aplicada na face?

Então, vamos auxiliá-la nestas questões?

Não pode faltar

Caro aluno, nesta unidade, você aprenderá sobre um método de terapia manual extremamente difundido e reconhecido, cuja finalidade se aplica em diversos casos, que vão desde situações patológicas até atendimentos estéticos. Sua utilização é mundial, e os profissionais envolvidos são os esteticistas e os profissionais de saúde. Atualmente, os médicos a têm como forte aliada em seus procedimentos, sendo, portanto, bem indicada.

A drenagem linfática manual é uma massagem realizada superficialmente no sistema linfático com extensão em todo o seu trajeto, cuja finalidade é drenar o excesso de líquidos presentes no interstício para dentro do sistema circulatório, auxiliando conjuntamente na eliminação de toxinas e macromoléculas que não permeiam os capilares sanguíneos.

Ela deve ser realizada de forma leve e superficial, dada a própria característica histológica do vaso linfático, sendo, portanto, uma técnica indolor e absolutamente tranquila, sem manobras rápidas ou intensas.

Várias técnicas são desenvolvidas, mas todas com a mesma finalidade, sendo diferenciadas pelo manuseio, e sempre visando modos diferentes e mais eficazes em seu objetivo. Dr. Emil Vodder é denominado o pai da drenagem linfática. Fisioterapeuta, ele iniciou sua prática em pacientes com gripe e sinusite, realizando movimentos circulatórios nos gânglios localizados no pescoço.

Em 1936, ele apresentou os resultados de seu trabalho em uma exposição de saúde em Paris. Intrigado em relação ao sistema linfático, passou a se dedicar ao seu estudo e elaborou um método completo e original em "*roue voilée*" (em "roda curva", ou seja, movimentos circulares) de movimentos suaves e modo rítmico, com o objetivo de aliviar patologias e reabsorver edemas.

Vodder esperou vinte e sete anos para que seu tratamento fosse reconhecido através da comprovação científica, e com sua esposa, ele dedicou sua vida a ensinar meticulosamente este método a muitas pessoas, criando em 1970 suas escolas na França e Dinamarca, que funcionam até hoje e se expandiram pelo mundo todo, sendo dirigidas por alunos de Vodder.

Ele foi apoiado por muitos professores, tais como Foldi, Asdonk, Kuhnke, Collard e Leduc. Seu método foi reconhecido como terapia manual em 1981. No Brasil, quem trouxe o método foi Waldtraud Ritter Winter, uma ex-aluna de Vodder.



Precisamos esclarecer que não foi Emil Vodder quem dissertou a primeira vez sobre o sistema linfático. Desde os primórdios, grandes médicos o identificaram, mas não foram reconhecidos, e tudo não passou de indagações sobre o tema. Citações de Hipócrates já existiam no ano de 450 a.C., porém, somente em 1622, o professor Gaspar Asselli, anatomista italiano, foi o primeiro a identificar a presença dos vasos linfáticos ao dissecar um cachorro.

Jean Pecquet também teve grande influência sobre o estudo do sistema linfático, e seu nome ainda é conhecido graças à cisterna de Pecquet, ou cisterna de chيلي, um reservatório situado no começo do ducto torácico, responsável por recolher a linfa dos membros inferiores.

E, em 1652, Thomas Bartholin confirmou a existência do sistema linfático no ser humano. Através de suas pesquisas, ele injetou corante azul dentro da rede linfática e trouxe informações precisas sobre as ramificações dos vasos linfáticos.

Todos estes pesquisadores ofertaram subsídios para o desenvolvimento da drenagem linfática, uma vez que ela é totalmente baseada no funcionamento do sistema linfático.

Para executar a drenagem linfática manual, é necessário conhecimento prévio de anatomia e fisiologia do sistema linfático, assim como o reconhecimento de todas as suas contraindicações. Para compreender o funcionamento do sistema linfático, precisamos compreender o seu papel dentro do sistema circulatório corporal. Para isto, realizaremos um resumo do sistema arterial e venoso e sua relação com o sistema linfático.

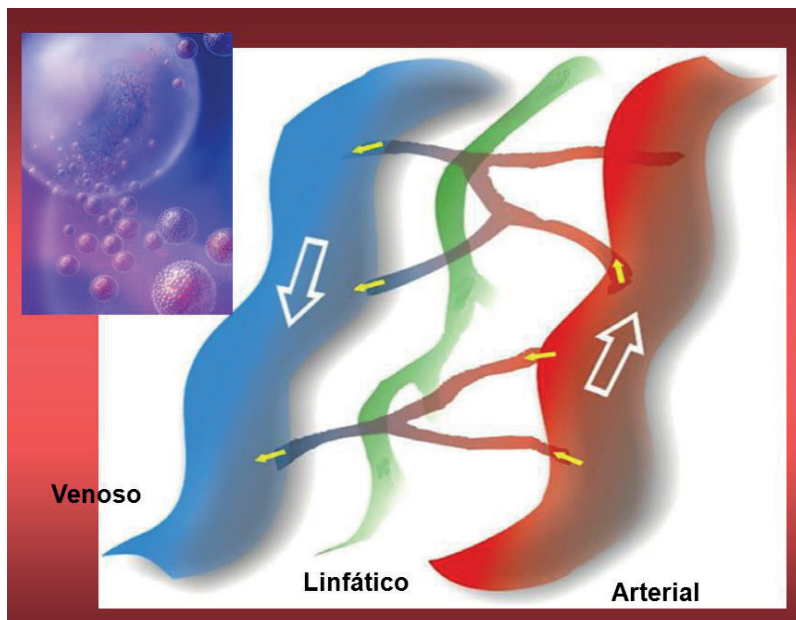
**Exemplificando**

A circulação sanguínea é dividida em arterial e venosa, tendo como função levar nutrientes e gases para todo o corpo e recolher tudo o que precisa ser excretado. Assim, o sistema arterial distribui, e o venoso recolhe. No entanto, ao realizar a coleta, o sistema venoso acaba sendo falho por diversas características histológicas. Suas paredes não são tão fortes e tendem a acumular líquidos, as macromoléculas

não conseguem atravessá-las e ficam à deriva do interstício, entre outras peculiaridades.

Esta se tornou, portanto, a grande função do sistema linfático, transportar este excesso de líquido que acaba correspondendo a 10% do volume de retorno, assim como, recolher as grandes moléculas que não são retiradas devido à dificuldade de atravessar a parede venosa. Trata-se de um sistema complementar do sistema venoso. Estes três sistemas trabalham de forma harmônica e contínua, tal como demonstra a Figura 3.1. As condições patológicas aparecem quando um destes se torna ineficiente.

Figura 3.1 | Sistema circulatório e linfático



Fonte: <<https://goo.gl/8jXM6P>>. Acesso em: 21 maio 2017.

O sistema linfático é, portanto, definido como uma via acessória pela qual os líquidos podem fluir dos espaços intersticiais para o sangue. Este líquido, também chamado de linfa, tem cor clara e corresponde a 15% do nosso peso corporal. Ele é rico em água e acaba sendo muito similar ao plasma sanguíneo.

Esta linfa é carregada desde a menor estrutura do sistema linfático por vasos de grande fragilidade, em um único sentido. Ele não possui um órgão bombeador, porém, em todo o seu trajeto possui estruturas denominadas de linfonodos, órgão linfoide que abriga células do sistema imunológico.

Os vasos superficiais do sistema linfático são numerosos e acompanham o trajeto das veias. Os vasos mais profundos são em menor quantidade e localizam-se bem profundamente em nosso corpo, bem próximos aos vasos da circulação sanguínea e, portanto, as nossas manobras geram fluxo indireto para eles. Classificamos os vasos linfáticos de acordo com seu tamanho e função, sendo eles chamados de capilares linfáticos, pré-coletores, vasos coletores e troncos linfáticos.

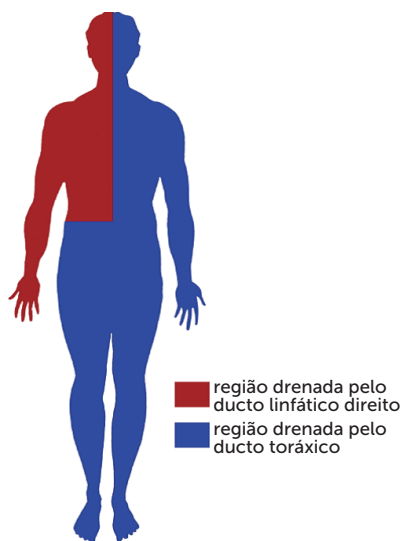
Os capilares linfáticos são as primeiras estruturas do sistema linfático. Suas paredes são muito permeáveis, ficam em contato com as células no espaço intersticial e são totalmente desprovidas de válvulas. Por esta característica é que permitem a entrada de macromoléculas.

Os pré-coletores são um pouco maiores em diâmetro se comparados aos capilares e possuem válvulas unidirecionais em seu trajeto. Os vasos coletores são como sua continuidade, com um diâmetro também aumentado e provido de válvulas.

O tronco linfático ou coletores terminais são os vasos de maior calibre do sistema linfático. Eles são denominados em: lombares, intestinais, broncomediastinais, subclávios, jugulares e descendentes intercostais. Eles se unem e formam os chamados ductos.

Temos o ducto direito, que é menor, formado pelo tronco jugular, subclávio e broncomediastinal direito. Já o ducto esquerdo é denominado ducto torácico, bem maior, ele recolhe a linfa de grande parte do corpo. Ele é formado pela união do tronco intercostais com lombares e intestinais, e possui uma dilatação entre T12 (vértebra torácica) e L2 (vértebra lombar), denominada cisterna do chile, descrita por Jean Pecquet, e ascende, recebendo o tronco jugular, subclávio e broncomediastinal esquerdo, conforme demonstra a Figura 3.2.

Figura 3.2 | Ducto linfático direito e ducto torácico



Fonte: <<http://www.ck.com.br/tecnicas-de-drenagem-lymfatica-na-estetica>>. Acesso em: 21 maio 2017.

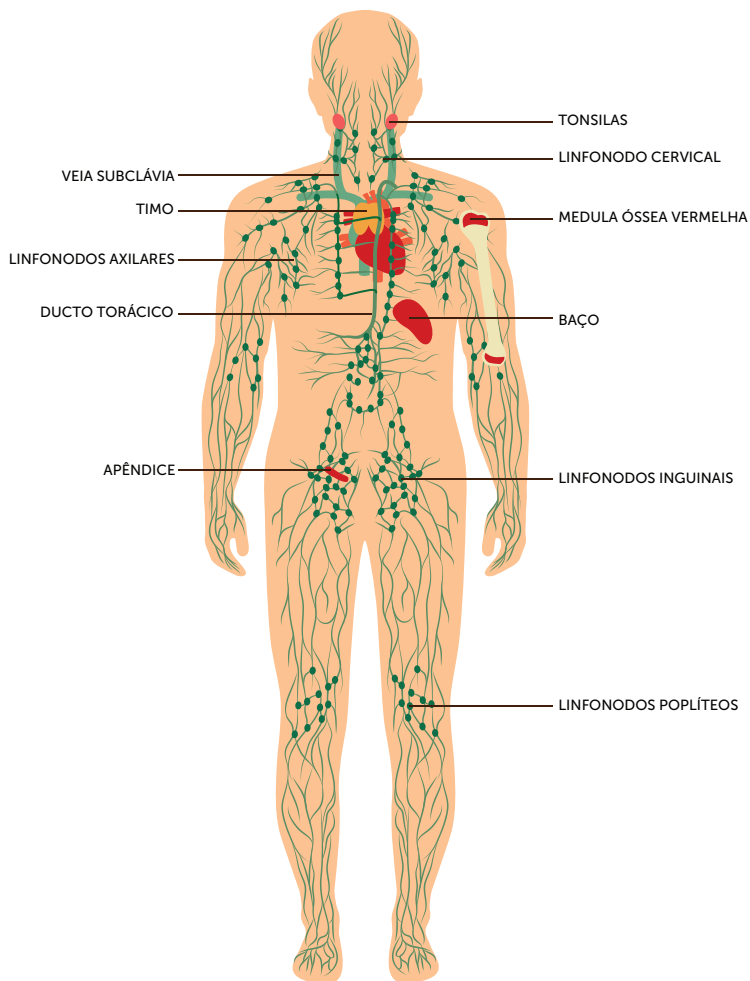


Reflita

Apesar de serem uma estrutura pequena, os linfonodos representam um papel fundamental na defesa do corpo. Eles acabam ficando em uma posição agrupada, porém, se estendem por todo o sistema linfático, realizando a filtragem da linfa e possível identificação de agressores para o corpo. Quando isto acontece, dentro deles, temos o linfócito T, responsável pela defesa, que são ativados e liberados imediatamente. Além disto, eles estão interligados com outros órgãos de defesa de nosso corpo, tais como tonsilas, timo, medula óssea e baço, conforme mostra a Figura 3.3.

Por este motivo, na drenagem linfática, damos grande atenção a esta estrutura, dizendo que nosso sistema linfático está atrelado a nossa imunidade celular.

Figura 3.3 | Órgãos linfóides



Fonte: <<https://goo.gl/YR9FB5>>. Acesso em: 4 ago. 2017.

O sistema linfático tem muitas funções: primeiramente, faz parte de nossa defesa corporal, captando possíveis bactérias e vírus que são bloqueados e não se espalham em nosso organismo. Depois desta captura, as células de defesa identificam e acionam a defesa orgânica, neutralizando o agente e produzem ao mesmo tempo uma memória do agressor. Em segundo lugar, ele garante a homeostase celular, por auxiliar na excreção de restos celulares, microrganismos e dejetos do corpo. Com isto, a célula consegue realizar suas atividades sem ser prejudicada.

Também são apontadas mais três funções do sistema linfático, primeira, o de equilibrar o volume do nosso líquido corporal; segunda, o de equilibrar a concentração proteica em nossos tecidos e a terceira, de controlar a pressão do líquido intersticial.

Além de tudo isso, quanto à absorção de nutrientes, a gordura é absorvida pelo sistema linfático dentro do trato gastrointestinal e direcionada para a circulação.

Em virtude disto, a drenagem linfática promove efeitos fisiológicos em muitos sistemas corporais. Ela promove a renovação e a produção de células de defesa, devido à estimulação dos capilares linfáticos, aumenta a filtragem da linfa nos linfonodos e a circulação nos capilares sanguíneos.

Com a continuidade da drenagem, começamos também a perceber a diminuição dos edemas, considerados líquidos extras em nosso corpo, e também um aumento do funcionamento do intestino e maior nutrição e oxigenação dos nossos tecidos.



Pesquise mais

Não podemos esquecer que cada parte do sistema linfático trabalha com a linfa de diferentes formas. Assim, a reabsorção da linfa vem dos capilares, a filtragem vem dos gânglios e a devolução da linfa é realizada pelos ductos para a circulação sanguínea. E o que seria a linfa?

Aprenda mais nesta videoaula sobre o sistema linfático.

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=DNpv3a9DCu8>>. Acesso em: 16 jun. 2017.

O sistema linfático pode entrar em falência em certas situações, gerando diversas patologias. Nestes casos, a quantidade de líquido filtrado é maior do que a quantidade de líquido absorvido, e o sistema linfático, mesmo trabalhando em exaustão, não consegue reverter o quadro. Aqui, entra o maior benefício da drenagem linfática, pois com a realização semanal de sessões, podemos reduzir o acúmulo dos líquidos intersticiais, colocando todo o sistema para circular.

Exercícios físicos, elevação do membro e enfaixamento representam alguns dos fatores que auxiliam no aumento do retorno venoso e linfático e que podem ser associados à drenagem linfática para que evitemos uma exaustão do sistema.

No que se refere a tratamentos faciais, a drenagem linfática tem muitos efeitos fisiológicos, pois promove primeiramente a melhora da circulação local, com isto, consequentemente, há uma melhora na oxigenação e nutrição dos tecidos, eliminação dos metabólitos e reequilíbrio da homeostase celular.

A drenagem linfática facial traz benefícios de rejuvenescimento facial, pois temos uma diminuição dos edemas faciais, uma melhora no viço e tonicidade da pele, diminuição das bolsas abaixo dos olhos, assim como das olheiras, e prevenção das rugas, uma vez que estas são fruto de desnutrição e falta de oxigênio no funcionamento das células.

Sem medo de errar

Depois de sua leitura, temos certeza de que você consegue auxiliar Melina em seu novo desafio.

Como Melina pôde constatar, a retenção de líquidos está relacionada ao sistema linfático, pois ele é definido como uma via acessória pela qual os líquidos podem fluir dos espaços intersticiais para o sangue. Este líquido é carregado desde a menor estrutura do sistema linfático até desembocar no sistema circulatório, sendo filtrado durante todo o trajeto pelos linfonodos. Os componentes do sistema linfático são os linfonodos, os capilares linfáticos, os pré-coletores, os vasos coletores e os troncos linfáticos. Os troncos linfáticos são os vasos de maior calibre do sistema linfático. Eles são denominados em: lombares, intestinais, broncomediastinais,

subclávios, jugulares e descendentes intercostais. Eles se unem e formam os chamados ductos, sendo o direito menor do que o esquerdo, e estes desembocam no sistema circulatório.

A drenagem linfática pode ser aplicada na face e traz benefícios de rejuvenescimento facial, pois temos uma diminuição dos edemas faciais, uma melhora no viço e tonicidade da pele, diminuição das bolsas abaixo dos olhos, assim como das olheiras, e prevenção das rugas, uma vez que estas são fruto de desnutrição e falta de oxigênio no funcionamento das células.

A clientela procura a drenagem linfática exatamente por este motivo, pois as pessoas já sabem dos seus efeitos na diminuição dos edemas. Este é um excelente método de trabalho, e Melina somente se aprimorará com ele.

Avançando na prática

Drenagem linfática problemática

Descrição da situação-problema

Milene, esteticista recém-formada, iniciou sua prática de atendimento recentemente em um spa. Neste local, a procura por drenagem linfática é muito grande, e Milene recebeu sua primeira cliente. Toda feliz, ela realizou o procedimento facial prestando atenção em cada detalhe. A cliente gostou muito e decidiu realizar sessões semanais, com o objetivo de reduzir o edema facial e rejuvenescer. No entanto, na semana seguinte, a cliente não pôde vir. Ela alegou que depois de realizar a drenagem linfática, piorou muito de um estado gripal. Milene ficou extremamente chateada e preocupada em como evitar esta situação. O que poderia ter acontecido de errado?

Resolução da situação-problema

Quando realizamos drenagem linfática, manipulamos gânglios linfáticos, também responsáveis por nossa defesa corporal. É possível que a cliente estivesse com algum sintoma gripal e não relatou e, ao manipular os gânglios, Milene pode ter provocado uma disseminação do vírus na corrente sanguínea, por isso, a cliente teve tantos sintomas posteriormente à drenagem. Devemos

sempre nos atentar à condição geral do cliente antes da realização da massagem.

Faça valer a pena

1. A drenagem linfática manual é uma massagem conhecida e muito indicada pela área médica, sendo realizada por fisioterapeutas e esteticistas, cuja finalidade se aplica em diversos casos, que vão desde situações patológicas até atendimentos estéticos.

Assinale a alternativa que descreve com propriedade a forma de realização da drenagem linfática.

- a) Realizada profundamente, em todo o trajeto nervoso.
- b) Realizada superficialmente em todo o trajeto nervoso simpático e parassimpático.
- c) Realizada superficialmente somente no trajeto nervoso simpático.
- d) Realizada profundamente em todo o trajeto do sistema linfático.
- e) Realizada superficialmente em todo o trajeto do sistema linfático.

2. Atualmente, os médicos têm a drenagem linfática como forte aliada em seus procedimentos, sendo, portanto, bem indicada. Seus benefícios ao corpo humano são extensos, devido à finalidade de seu manuseio no sistema linfático.

Assinale a alternativa que descreve a finalidade do manuseio da drenagem linfática no sistema linfático.

- a) A finalidade é drenar o excesso de líquidos do coração para dentro do sistema venoso.
- b) A finalidade é drenar o excesso de líquidos das articulações para dentro do sistema circulatório.
- c) A finalidade é drenar o excesso de líquidos presentes no interstício para dentro do sistema circulatório.
- d) A finalidade é drenar o excesso de líquidos do interstício para dentro do sistema arterial.
- e) A finalidade é drenar o excesso de líquidos das articulações para dentro do sistema arterial.

3. A drenagem linfática é uma técnica que deve ser realizada de forma leve e superficial, sendo, portanto, indolor e absolutamente tranquila, sem manobras rápidas ou intensas. Por vezes, em fontes errôneas, ela é descrita de forma contrária. Isto gera muita confusão no atendimento, pois as pessoas acabam esperando receber uma massagem forte e pesada.

Por que a drenagem linfática deve ser feita de forma leve e superficial?

- a) Devido à fragilidade do vaso venoso.
- b) Devido à condição especial do vaso linfático.
- c) Devido à fragilidade do vaso arterial.
- d) Devido ao bombeamento do coração.
- e) Devido ao padrão respiratório.

Seção 3.2

Apresentação e aplicabilidade da drenagem linfática

Diálogo aberto

Melina abriu o seu negócio e devido à grande procura pela técnica, ela foi estudar e realizou um curso de drenagem linfática. Suas clientes adoraram e a divulgação do seu trabalho cresceu. Melina acabou descobrindo um novo campo de atuação, pois ela sabe que a drenagem pode ser associada com outras técnicas e recursos.

Quando a jovem esteticista apenas pensava em associar a drenagem com tratamentos de rejuvenescimento facial, ela recebe a proposta de uma clínica de que lhe indicará pacientes pós-operados para a realização da drenagem linfática. Melina ficou perplexa com a amplitude de atuação deste método e resolveu abraçar a ideia, iniciando seus estudos.

Então, vamos auxiliá-la no conhecimento da interligação da drenagem linfática com outras técnicas e recursos terapêuticos. Seguem suas dúvidas: de qual forma a drenagem linfática facial pode ser aplicada nas disfunções estéticas? Qual sua relevância no atendimento de pré e pós-operatório? Qual a relevância da drenagem linfática no rejuvenescimento? Qual a associação da drenagem com a microcorrente? Qual a associação da drenagem com a ionização facial?

Não pode faltar

Caro aluno, você aprendeu sobre a importância do sistema linfático frente a seu papel na circulação sanguínea e imunidade. Sendo uma via acessória de complementação, ele carrega macromoléculas e a quantidade restante de líquidos, equilibrando todo o sistema de coleta de água de nosso corpo. Os linfonodos presentes ao longo do sistema filtram a linfa recolhida e isolam possíveis invasores que queiram destruir nosso sistema de defesa.

Percebemos, assim, que o nosso corpo naturalmente realiza seu processo de drenagem, porém, existem situações que podem

interferir neste sistema complexo de recolhimento, gerando os edemas, que são o acúmulo excessivo de líquidos nos espaços intersticiais. Geralmente, percebemos isto em nossos membros inferiores, depois de muito tempo sem movimentá-los.

Convém explicar que embora o sistema venoso e o linfático estejam intrinsecamente correlacionados, existem vários fatores que determinam a circulação da linfa, sendo que alguns estão ligados ao sistema venoso, enquanto outros, ao próprio sistema linfático, assim como existem naturalmente em nosso corpo facilitadores para a coleta da linfa.

O maior volume de linfa é coletado e transportado pelo ducto torácico, tendo, portanto, a linfa que vencer a gravidade ao subir do abdômen para a caixa torácica. Quando respiramos, promovemos uma mudança de pressão dentro do tórax, devido à relação entre a movimentação da caixa torácica e do diafragma. Esta mudança de pressão, em alguns momentos da respiração, é favorável na coleta da linfa.

No ato da inspiração, com a expansão da caixa torácica e a descida do diafragma, a linfa não consegue subir. No entanto, no ato da expiração, a linfa consegue avançar, ascendendo e desembocando na circulação venosa. Em virtude disto, a respiração pode auxiliar na coleta, pois se mantermos um tempo maior de expiração, ou realizarmos de forma mais profunda, conseguiremos promover uma maior coleta da linfa.

Os movimentos corporais, através da contração dos músculos esqueléticos, também modificam a pressão do tecido intersticial. Com o aumento da pressão, uma maior quantidade de líquido é recebida pelos vasos linfáticos, modificando conseqüentemente sua pressão interna, que causam uma sequência de contrações, que são transmitidas aos segmentos subseqüentes do sistema linfático, gerando aumento do recolhimento da linfa.

Entretanto, existem fatores que podem levar à estase dos líquidos, tais como falta de movimento, cirurgias, insuficiência vascular, insuficiência cardíaca e traumatismos, assim como existem condições patológicas que levam a um acúmulo excessivo de líquidos, que o sistema linfático, por mais que trabalhe em exaustão, não consegue reverter, como nos linfedemas, nas flebites, em varizes, nas celulites e nos pacientes pós-operados.



Ainda convém ressaltar que, na gravidez, também ocorre retenção hídrica. Embora não seja uma patologia, a expansão do útero na cavidade abdominal ao longo dos meses, promove uma diminuição do retorno da linfa ao ducto torácico.

Assim, a drenagem linfática é aconselhada a partir do primeiro trimestre, para aquelas que não se incluem nos grupos de risco (hipertensão, gravidez de risco, insuficiência renal, trombose, ou com alguma patologia que envolva o sistema linfático).

A drenagem, nestes casos, auxilia na circulação, evitando os edemas nas pernas, braços e rosto. Observe a Figura 3.4.

Figura 3.4 | Drenagem linfática em gestante



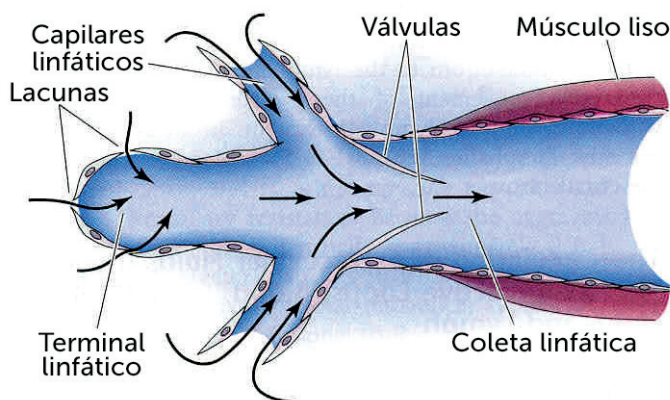
Fonte: <<https://goo.gl/e2YLN8>>. Acesso em: 28 maio 2017.

A drenagem linfática manual auxilia exatamente nestes casos, quando o sistema não é eficiente no recolhimento. A drenagem linfática age ativando a circulação linfática, aumentando a velocidade do transporte da linfa, o transporte de oxigênio nos tecidos e propiciando a redução dos excessos de líquidos.



A partir dos vasos coletores, há válvulas presentes em todo o trajeto dos vasos linfáticos. O espaço entre estas válvulas é chamado de linfangion. Ele funciona de modo semelhante ao nosso coração no sistema circulatório, na medida em que se enche de linfa, suas fibras contráteis geram um impulso unidirecional, que dirige a linfa de um linfangion para outro, auxiliando na coleta da linfa. Observe a Figura 3.5.

Figura 3.5 | Válvulas linfáticas e linfangion



Fonte: <http://163.178.103.176/Fisiologia/cardiovascular/pracb_5/Boronfig19_9.jpg>. Acesso em: 28 maio 2017.

Nas disfunções estéticas, a drenagem linfática torna-se uma grande aliada, pois parte das patologias acontece devido à perda do equilíbrio hídrico e homeostático do tecido. Tratando-se do corpo, a drenagem auxilia no tratamento da celulite, eliminando os líquidos e regulando o pH do interstício, a fim de não produzir aderências teciduais. Auxilia também em casos de linfedema ou edema, pelo aumento da eliminação dos líquidos, assim como em patologias de insuficiência venosa crônica.

A drenagem linfática facial é muito utilizada no pós-cirúrgico de cirurgias plásticas reparadoras ou estéticas, tais como a blefaroplastia (cirurgia para correção de pálpebras), rinoplastia (correção do nariz) e *lifting* facial (cirurgia da face para correção de rugas e flacidez). Os danos nos vasos levam ao aparecimento de sangramento, hematoma, edema e dor.

Faz-se necessário conhecer o procedimento cirúrgico para realizar a drenagem, sem desrespeitar as linhas, tanto da drenagem, quanto da cirurgia. É preciso também tomar cuidado com a pele que foi descolada, devido ao grande trauma inflamatório. Até mesmo no pós-operatório de câncer de cabeça e pescoço utilizamos a drenagem linfática, porém, ficamos atentos quanto à presença de metástases.

A grande relevância da drenagem linfática, nestes casos, é que poderá ser realizada imediatamente no pós-operatório, com a finalidade de reduzir os sintomas de desconforto e dor, além de contribuir para a normalização da sensibilidade da pele, que fica muito diminuída.

As complicações cirúrgicas, como fibrose, edema, aderência e retração tecidual, são minimizadas pela drenagem, minimizando o tempo pós-operatório, restaurando a funcionalidade e melhorando o resultado da cirurgia.

No pré-operatório, a drenagem é realizada com o intuito de amaciamento da musculatura, eliminação de toxinas e edemas, preparando o tecido para uma melhor manipulação cirúrgica.

A drenagem linfática facial não é somente utilizada em tratamentos mais invasivos, mas também auxilia em tratamentos estéticos mais conservadores. No que diz respeito ao rejuvenescimento, a drenagem linfática regulariza o pH do rosto e acelera o metabolismo local, auxiliando na eliminação de resíduos metabólicos, favorecendo a nutrição e a oxigenação do tecido. Tudo isto favorece a condição de uma pele mais saudável e rejuvenescida.

Nesses casos, a drenagem se associa às microcorrentes (MENS), um tratamento baseado em uma corrente subsensorial, que estimula a produção de aminoácidos e, conseqüentemente, de proteínas.

O ser humano apresenta um circuito de bioeletricidade contínuo ao longo do corpo, e quando envelhecemos, reduzimos este fluxo de corrente elétrica de forma natural. Tecidos envelhecidos são pobres em energia, têm redução no suprimento sanguíneo, oxigênio e nutrientes.

Com a aplicação da MENS, aumentamos este fluxo. Isso permite a recuperação da resistência do tecido e, conseqüentemente, o restabelecimento da homeostase das células, o que estimula a produção de aminoácidos. O plano de atuação da MENS é

profundo, podendo atingir um nível muscular, e apresentando imediata atuação do plano cutâneo e subcutâneo.

A MENS auxilia uma importante função do sistema linfático: devolver as moléculas plasmáticas do líquido intersticial à circulação. A MENS aumenta a mobilização de moléculas para o sistema linfático, pois quando são aplicadas em tecidos com a finalidade de rejuvenescimento, as moléculas carregadas são postas em movimento, e sua migração para o interior do sistema linfático torna-se acelerada.



Assimile

O tratamento de microcorrentes tem indicação para rugas e flacidez facial, auxiliando na recuperação do vigor da pele. Podemos utilizar eletrodos de caneta que circulam sobre o rosto, utilizando frequências e intensidades variadas de acordo com a finalidade do tratamento.

Figura 3.6 | Aplicação de microcorrentes



Fonte: <<https://goo.gl/JpBvDY>>. Acesso em: 28 maio 2017.

A drenagem linfática facial também pode ser associada a outro tratamento estético, a ionização facial. Este tratamento consiste na utilização da corrente galvânica para aumentar a administração transcutânea de substâncias ionizáveis. Os íons do agente ativo

são carreados para a pele, através de repulsão, e permeiam a pele através dos poros e frestas do extrato córneo rompido. A finalidade terapêutica dependerá das características das substâncias utilizadas.

A ionização facial também é considerada como um tratamento de rejuvenescimento, dentre outras finalidades, e por este motivo, ela pode ser associada à drenagem linfática.



Pesquise mais

Conheça o tratamento de ionização facial. Assista ao vídeo a seguir com a renomada Dra. Vilma Natividade, fisioterapeuta dermatofuncional.

SHOPFISIO. **Ionização Facial**. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=uPjTB7y1jUE>>. Acesso em: 14 set. 2017.

Sem medo de errar

Depois de sua leitura, temos certeza de que você consegue auxiliar Melina em seu novo desafio.

Então, vamos auxiliá-la na interligação da drenagem linfática com outras técnicas e recursos terapêuticos. Seguem suas dúvidas: de qual forma a drenagem linfática facial pode ser aplicada nas disfunções estéticas? Qual sua relevância no atendimento de pré e pós-operatório? Qual a relevância da drenagem linfática no rejuvenescimento? Qual a associação da drenagem com a microcorrente? Qual a associação da drenagem com a ionização facial?

Nas disfunções estéticas, a drenagem linfática torna-se uma grande aliada, pois grande parte das patologias acontece devido à perda do equilíbrio hídrico e homeostático do tecido.

A grande relevância da drenagem linfática nos casos de pós-operatório é que ela pode ser realizada imediatamente com a finalidade de reduzir os sintomas de desconforto e dor, e contribuir para a normalização da sensibilidade da pele. Quanto aos benefícios do pré-operatório, a musculatura e a pele ficam mais preparadas para o ato cirúrgico se realizarmos a drenagem previamente.

No que diz respeito ao rejuvenescimento, a drenagem linfática regula o pH do rosto e acelera o metabolismo local, auxiliando na eliminação de resíduos metabólicos, favorecendo a nutrição e a oxigenação do tecido. Tudo isto favorece a condição de uma pele mais saudável e rejuvenescida.

Por este motivo, a drenagem se associa muito às microcorrentes (MENS), aumentando a mobilização de proteínas para o sistema linfático.

A drenagem linfática facial também pode ser associada a outro tratamento estético, a ionização facial. Este tratamento consiste na utilização da corrente galvânica para aumentar a administração de substâncias ionizáveis que têm funções diversificadas, pois depende do produto que será aplicado. Por este motivo, a ionização também é considerada como um tratamento para rejuvenescimento.

Avançando na prática

Tratamentos para rejuvenescimento

Descrição da situação-problema

Melissa, gerente de uma clínica estética, está realizando a criação e promovendo diversas promoções de tratamentos estéticos. Como ela já sabe que rejuvenescimento facial é um tratamento de grande procura, ela está tentando buscar diferenciais no espaço em que gerencia. Seria possível unir os tratamentos de drenagem linfática facial com ionização e microcorrentes? Como seria realizado este procedimento?

Resolução da situação-problema

Essa possibilidade é real, podemos unir todos estes tratamentos, promovendo, primeiramente, uma estimulação do tecido com as microcorrentes. Na sequência, é feita a realização da drenagem linfática para estimular mais ainda a circulação e a remoção dos resíduos metabólicos, e por último, a aplicação da ionização facial com produto que estimule a hidratação do tecido. E esta união de procedimentos não causa nenhum efeito colateral ao cliente.

Faça valer a pena

1. O sistema linfático tem um papel importante na circulação sanguínea e na imunidade. Sendo uma via acessória de complementação à circulação venosa, transporta uma quantidade de líquido que não foi recolhida pelas veias e equilibra o sistema hídrico de nosso corpo.

Com suas paredes permeáveis, o sistema linfático também auxilia na defesa quando carrega quais tipos de substâncias?

- a) Sais minerais.
- b) Sangue.
- c) Macromoléculas.
- d) Cálcio.
- e) Potássio.

2. Existe uma estrutura no sistema linfático que é bem pequena, apresenta-se de forma numerosa e está presente ao longo do sistema, filtrando a linfa recolhida e isolando possíveis invasores que queiram destruir nosso sistema de defesa.

Qual seria a denominação desta estrutura?

- a) Linfonodos.
- b) Capilares.
- c) Vasos.
- d) Ductos.
- e) Troncos.

3. O sistema linfático é um dos responsáveis pelo controle hídrico em nosso corpo. Existem em nosso corpo fatores que contribuem para a reabsorção dos líquidos e, em contrapartida, existem fatores que podem levar à estase dos líquidos.

Assinale a alternativa que corresponde aos fatores contribuintes à estase de líquidos.

- a) Falta de movimento, cirurgias, insuficiência vascular, insuficiência cardíaca e enfaixamentos.
- b) Falta de movimento, cirurgias, insuficiência vascular, insuficiência cardíaca e traumatismos.
- c) Exercícios, cirurgias, insuficiência vascular, insuficiência cardíaca e traumatismos.
- d) Exercícios, cirurgias, insuficiência vascular, insuficiência cardíaca e enfaixamentos.
- e) Falta de apetite, cirurgias, insuficiência vascular, insuficiência cardíaca e traumatismos.

Seção 3.3

Diferenciação, indicação e contraindicação da drenagem linfática

Diálogo aberto

Melina conquista clientes por sua competência, simpatia e os fideliza devido ao seu profissionalismo e ética. Conhecedora agora de dois métodos de trabalho, ela abriu grandes oportunidades de competir no mercado de trabalho, porém, um fato curioso a fez ir em busca de mais conhecimento.

Mãe e filha marcaram uma avaliação para realizar um tratamento facial, cujo objetivo seria o rejuvenescimento. Depois de conversar e colher os dados importantes, a grande discussão entre as pacientes começou. A filha alegava que drenagem linfática facial tinha mais efeito que a massagem clássica facial no que se refere ao rejuvenescimento, que era uma técnica com mais fundamentação e estudo, e que seu manuseio era leve, porém, mais efetivo. A mãe, por sua vez, alegava que a massagem clássica facial era mais intensa e com certeza teria mais efeitos no resultado do tratamento e que a drenagem linfática facial nada mais era do que um carinho no rosto.

Melina ficou presa em uma situação difícil e, para contemplar as duas, pediu um tempo para sanar as dúvidas e respondê-las de forma correta.

Ela se perguntou: quais seriam as diferenças reais entre ambas as técnicas? Será que o ritmo e o manuseio são diferentes como elas relataram? O que mais deve mudar entre as duas técnicas, será que o paciente fica posicionado de forma diferente? Será que posso preparar a sala da mesma forma para as duas? Quais serão as indicações e as contraindicações da drenagem linfática facial? Então, vamos auxiliá-la nestas questões.

Não pode faltar

Olá, caro aluno! Você aprendeu nas seções anteriores sobre a massagem clássica facial, tanto de forma teórica quanto prática e, agora, estamos lhe apresentando o universo da drenagem linfática facial. Estes dois métodos são reconhecidos e muito procurados pelos nossos clientes, dada a gama de indicações e finalidades de ambos. No entanto, é de extrema importância que você saiba identificar as diferenças entre eles.

A diferença entre a drenagem linfática facial e a massagem clássica facial

A massagem clássica, conforme vimos anteriormente, tem a finalidade de aliviar tensões musculares, promovendo relaxamento físico e mental, além da homeostase da pele, devido ao aumento circulatório causado pelas manobras. As manobras da massagem clássica facial, portanto, são intensas e repetitivas, porque precisam causar uma liberação da musculatura, soltando seus nódulos de tensão.

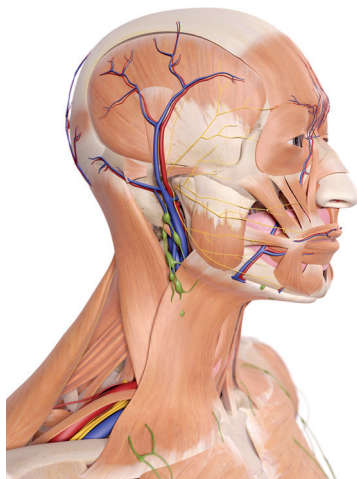
Em contrapartida, a drenagem linfática facial, dada a fisiologia do sistema linfático, jamais poderá ser realizada com este vigor. Se colocarmos muita força no manuseio da drenagem linfática, o capilar não se abrirá para o recolhimento do líquido, portanto, trata-se de um sistema mais delicado. Além de que o objetivo da drenagem é a promoção do reequilíbrio hídrico de nosso corpo, diferentemente da massagem clássica.

Outra diferença entre elas consiste na própria orientação dos movimentos. Toda a movimentação da drenagem linfática dirige-se ao caminho dos linfonodos, para que possamos promover a captura do líquido. Já na massagem clássica, ficamos atentos na direção dos músculos, para podermos suavizá-los de suas tensões.



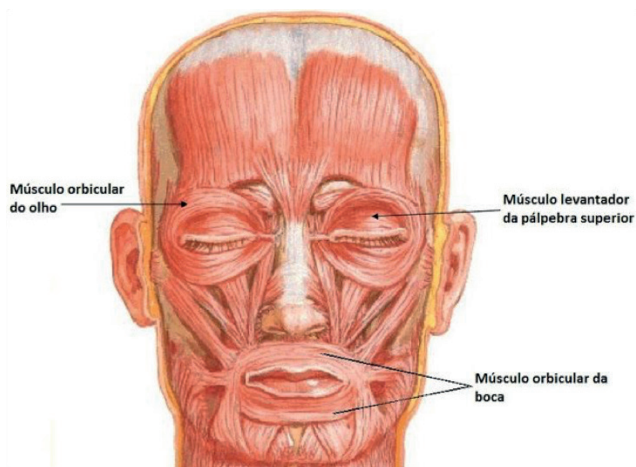
Vamos relembrar a distribuição do caminho linfático na cabeça e pescoço, assim como a organização dos músculos faciais, para que possamos realizar os dois métodos com precisão.

Figura 3.7 | Sistema linfático



Fonte: <<https://goo.gl/ZWgx4c>>. Acesso em: 22 jun. 2017.

Figura 3.8 | Sistema muscular



Fonte: <<https://goo.gl/C78czo>>. Acesso em: 10 jun. 2017.

Ritmicidade no atendimento de drenagem linfática facial

A ritmicidade da drenagem justifica-se pela composição do próprio sistema linfático. Segundo o equilíbrio de Starling, 10% do líquido intersticial acaba não sendo recolhido pelo sistema circulatório e acaba sendo absorvido pelo sistema linfático. Quando o linfangion se enche deste líquido, que recebe o nome de linfa, ele se contrai e encaminha de forma unidirecional para o próximo linfangion. Desta forma, a linfa vai sendo carregada por todo o sistema até retornar ao sistema circulatório através dos ductos torácico e linfático direito, que desembocam na junção subclávia-jugular.

Os linfangions têm uma velocidade de contração, sendo que em um tempo de um minuto, eles podem se contrair de 5 a 15 vezes, e muitos são os fatores que podem interferir neste processo. Por exemplo, quando estamos em uma situação de risco e nossa pulsação aumenta, a contração dos linfangions pode chegar a até cem vezes em um minuto.

As próprias contrações dos músculos esqueléticos também podem interferir, pois eles promovem um aumento da pressão no capilar linfático, devido à entrada do líquido do espaço intersticial para o sistema linfático. Com isso, temos aumento da contração do linfangion.

Quando estamos realizando a manobra de drenagem linfática, o paciente fica relaxado e a velocidade de contração do linfangion fica equivalente ao seu estado normal. Portanto, não precisamos correr com a manobra, realizaremos os movimentos de forma rítmica e lenta, para que possamos, através da pressão realizada, promover o aumento da entrada do líquido intersticial e, conseqüentemente, a contração do linfangion acontecerá.

Assim, quando você realizar as manobras faciais, respeite esta velocidade de contração do linfangion. Não é preciso correr, basta apenas suavizar o toque e deslizar em ritmo lento.

Indicação e contraindicação da drenagem linfática facial

A drenagem linfática facial tem indicação em casos patológicos ou que não ocasionem retenção hídrica. Visto isso, temos indicação em edemas e linfedemas, no tratamento de celulite,

no pós-cirúrgico devido ao processo inflamatório, em distúrbios circulatórios, tais como varizes e flebites, na TPM, devido à própria retenção de líquido ocasionada pelos hormônios, na gravidez após o terceiro trimestre.

Tratando-se da face, temos indicação nos casos de pré e pós-cirúrgico para facilitar o manuseio do médico e depois para recuperar rapidamente o tecido, em tratamentos de rejuvenescimento facial devido à promoção da homeostase celular, para tratar olheiras, em tratamento de sinusite, para aliviar todos os sintomas inflamatórios após o tratamento medicamentoso, para tratar disfunções musculares e até mesmo dor de ATM (articulação temporomandibular), em casos de cefaleia crônica e em associação com diversos recursos para tratamentos de disfunções estéticas, tal como foi visto na unidade anterior.

Neste momento, você deve estar se perguntando: como a drenagem ajuda no alívio da dor? Ela não é responsável somente pela coleta da linfa?

As contraindicações da drenagem linfática facial são divididas em absolutas e relativas. Os casos de contraindicações absolutas são: tumores malignos, pois podemos promover com a drenagem uma reincidência; nas tuberculoses, pois o bacilo fica contido no gânglio linfático; em processos infecciosos de qualquer espécie; em edemas que tenham origem cardíaca ou renal; em casos de insuficiência renal ou cardíaca; em processos alérgicos de qualquer espécie e nas trombozes, pois podemos promover embolia.

As contraindicações relativas referem-se a casos de hipertireoidismo; menstruação abundante; asma e bronquite; flebite; hipotensão arterial e afecções de pele, tais como lacerações, feridas abertas, descamação do tecido.



Assimile

Observe que muitas das contraindicações referem-se ao corpo como um todo, pois se trata de patologias clínicas que ocasionam muitas intercorrências. Assim, a realização do procedimento de drenagem linfática na face pode ocasionar problemas ao cliente, e estes podem até levá-lo à morte.

Um embolo de uma trombose pode deslocar-se para o sistema nervoso, levando-o a um acidente vascular encefálico; podemos promover metástase de um tumor; podemos promover sobrecarga do coração ou rim que não esteja em perfeita condição; podemos disseminar o bacilo da tuberculose pelo corpo todo, assim como qualquer vírus ou bactéria que o organismo esteja tentando conter nos linfonodos; podemos interferir no funcionamento da tireoide, entre outros.

Parece uma manobra inofensiva dado seu manuseio, mas a drenagem se trata de um procedimento que atua no sistema circulatório. Então, atente-se a isso em seus atendimentos e realize antes uma avaliação para proteger o cliente de possíveis problemas.

A preparação do profissional e do ambiente para a prática da drenagem

Sua apresentação pessoal também faz parte do sucesso profissional. Portanto, vista-se de preferência com roupas claras ou utilizando jaleco branco. Deixe seus antebraços desnudos, mantenha suas unhas limpas e cortadas, prenda seus cabelos. Retire anéis e pulseiras, desligue o celular, e lave suas mãos antes do procedimento, assim como depois também.

Quando for tocar o cliente, aqueça-as, esfregando uma na outra. Converse o mínimo possível, permita que o cliente sinta seu toque, exceto se isto for uma tendência dele.

Preparar o ambiente para o atendimento também é um dos fatores mais prazerosos no trabalho do terapeuta. Continue utilizando aromas calmantes, reduza a iluminação local e coloque uma música suave, prepare a maca, uma touca e faixa para o cliente.

Quando o cliente se deitar na maca, certifique-se de que sua postura está confortável. Explique os benefícios do procedimento, diga que ele pode se sentir à vontade e que pode conversar com você, caso ele necessite, tal como você já aprendeu na Unidade 1.

Postura do profissional

Já comentamos que para não se lesionar atendendo seus clientes, o terapeuta precisa adquirir uma boa postura durante

as manobras, controlando seu posicionamento frente à maca. O peso corporal do terapeuta é o que o auxilia em qualquer manobra, facilitando sua ação.

A escolha da altura e da largura da maca são imprescindíveis para evitar lesões ergonômicas em nosso corpo. Na maioria das vezes, ficamos de pé em frente à maca e, neste caso, controle seu abdômen para não ter uma lesão lombar.

Você também pode atender sentado quando for realizar a drenagem. Neste caso, atente-se à altura do banco em relação à maca e tente manter seus pés apoiados no chão com os joelhos fletidos.

Cuidado com a força de suas mãos. Lembre-se de que na drenagem linfática, elas devem estar leves, sem peso algum. Elas apenas deslizam sobre o rosto, mantendo sua ritmicidade.



Refleta

Com o objetivo de prepará-lo para a prática, se atente a esta dica importante. Ao realizar a drenagem linfática facial, tome cuidado com a utilização de óleos ou cremes. Na drenagem, temos uma movimentação natural da pele, que facilita nosso contato com os capilares linfáticos para estimular a drenagem. Se você utilizar produtos em excesso, perderá este contato e reduzirá o efeito terapêutico da drenagem.

Se a pele do cliente for muito ressecada, dificultando seu manuseio, você poderá utilizar gotas de óleo, apenas com o intuito de não atritar e machucar a sua pele.

Se a pele for oleosa, você poderá prepará-la antes da drenagem, utilizando produtos de limpeza e tonificação, para tentar reduzir o óleo natural da pele do cliente, promovendo, assim, a drenagem.

Posicionamento do cliente

Na realização da drenagem linfática, precisamos prestar muita atenção no posicionamento do cliente na maca. Além de proteger sua lombar, precisamos tomar cuidado para que a região ganglionar fique livre e não seja comprimida, o que impediria todo o processo de passagem da linfa.

Portanto, atente-se ao trajeto ganglionar e posicione a cabeça do cliente, a fim de favorecer a absorção da linfa. Continue colocando a toalha na região do pescoço, acomodando bem a região cervical.

Figura 3.9 | Posicionamento da cervical



Fonte: <<http://www.dauricefelixestetica.com.br/tratamentos/drenagem-linfatica-facial/>>. Acesso em: 18 jun. 2017.

Sem medo de errar

Depois de sua leitura, temos certeza de que você consegue auxiliar Melina. Vamos rever as questões: quais seriam as diferenças reais entre as técnicas de drenagem linfática facial e massagem clássica facial? Será que o ritmo e o manuseio são diferentes como as pacientes relataram? O que mais deve mudar entre as duas técnicas, será que o paciente fica posicionado de forma diferente? Será que posso preparar a sala da mesma forma para as duas? Quais serão as indicações e as contraindicações da drenagem linfática facial?

A massagem clássica facial é diferente da drenagem linfática facial a começar pelos objetivos. A primeira, promove relaxamento muscular e mental, já a segunda tem como finalidade maior drenar o excesso de líquidos. Frente ao manuseio, a drenagem

linfática facial é dirigida ao caminho dos linfonodos, enquanto que a massagem clássica facial se orienta em relação à origem e à inserção dos músculos, para promover a soltura das tensões. A drenagem linfática facial não pode ter vigor de pressão, uma vez que os capilares linfáticos são finos e frágeis, já a massagem clássica facial tem um vigor mais acentuado, para aliviar a musculatura.

A ritmicidade da drenagem linfática facial tem como orientação a velocidade da contração dos linfangions, que dirigem a linfa em seu caminho unidirecional. Portanto, acaba sendo lenta e constante.

O posicionamento do paciente é o mesmo, sempre tomando cuidado com a proteção da região lombar. No entanto, um cuidado específico que devemos ter é com a região cervical, pois não podemos impedir a movimentação da linfa em direção aos gânglios, estes devem estar livres. Então, normalmente, colocamos a toalha embaixo do pescoço e observamos se o direcionamento da linfa pode ocorrer de forma livre com nossos manuseios.

A sala deve ser sempre um ambiente aconchegante, que remeta ao conforto e ao profissionalismo. Sempre deixe a maca pronta, com a faixa e a touca à disposição. Coloque uma música suave, diminua a luz e sempre se certifique da higiene do local. Quanto ao profissional, mantenha sua postura e cuide de sua imagem profissional, esta é a dica.

As indicações da drenagem linfática facial são referentes a patologias que promovem um excesso de líquido no espaço intersticial, o que denominamos de edema. Em tratamentos corporais, utilizamos em casos de varizes, flebites, TPM, devido ao inchaço, celulites ou pós-operatório. Para tratamentos faciais, utilizamos em pré e pós-cirúrgico, em rejuvenescimento, olheiras, disfunção de ATM (articulação temporomandibular), dor de cabeça crônica e sinusites.

A gravidez não é condição patológica, porém, devido às alterações hormonais, as mulheres acumulam líquidos pelo corpo, então, poderemos realizar a drenagem linfática facial tranquilamente a partir do primeiro trimestre.

As contraindicações da drenagem linfática facial se referem às patologias de sistema circulatório e imune, que possam conferir em riscos ao cliente, sendo elas: presença de tumores, metástases, processos infecciosos de qualquer natureza, tuberculose, em

processos alérgicos e disfunções ou insuficiências cardíacas, vasculares ou renais de qualquer espécie.

Em algumas condições, podemos até realizar a drenagem linfática facial, mas com certos cuidados quando o cliente apresentar hipertireoidismo, menstruação abundante, asma e bronquite, flebite, hipotensão arterial e afecções de pele. São os casos de contraindicações relativas. Tudo isso porque a drenagem linfática facial é uma massagem que age no sistema circulatório e, portanto, merece uma atenção redobrada.

Avançando na prática

O marketing da drenagem

Descrição da situação-problema

Natália é esteticista renomada de um espaço na zona sul há mais de quinze anos. Sua experiência profissional nunca foi questionada antes da passagem de Maria Antônia, cliente nova no local. Maria Antônia contratou os serviços do espaço, buscando rejuvenescer. Para isso, aderiu ao tratamento de drenagem facial com o objetivo de renovar a pele e reduzir as olheiras. Esta cliente relatou ser nova no bairro, alegando estar à procura de um local que atendesse às suas necessidades frente às disfunções estéticas.

No entanto, quando recebeu a drenagem realizada por Natália, ela ficou abismada e abriu uma reclamação. Alegou que o procedimento foi feito de forma superficial e suave demais, e, portanto, que os objetivos dela não seriam atingidos desta forma, e inclusive quis verificar a formação da esteticista que lhe atendeu, causando um grande constrangimento para Natália, exigindo a restituição de seu investimento.

Natália ficou chateada, mas tinha segurança em seu trabalho, pois ele se baseia na fisiologia do funcionamento do sistema linfático.

Afinal de contas, por que a cliente agiu desta forma? O que ela pensa sobre o manuseio da drenagem linfática está correto?

Resolução da situação-problema

O marketing da drenagem linfática em nossa sociedade ainda é errôneo. Muitos profissionais, com formação duvidosa, atendem de forma errada e acabam por causar esta grande confusão na mente de nossos clientes. Como já foi orientado, a drenagem é uma manobra leve e lenta, que respeita o funcionamento do sistema linfático. Tudo porque ele recolhe vagarosamente a linfa e tem os capilares em espessura fina, o que nos impede de realizar pressões fortes e rápidas em seu manuseio. A massagem clássica pode apresentar este vigor, e o cliente, por não conhecer a diferença entre ambos os métodos, acredita que a efetividade da drenagem se dá pela força do manuseio. Então, quando você realizar suas sessões, deixe explícita ao cliente a diferença dos métodos e o assegure de seu conhecimento frente à fisiologia do sistema linfático. Isto evitará constrangimentos como este que Natália passou.

Faça valer a pena

1. Quando o cliente está sendo preparado para receber a drenagem linfática facial, o terapeuta deve ficar atento à sua postura na maca. As orientações ao paciente são: deitar em decúbito dorsal e evitar a sobrecarga da região lombar, colocando um travesseiro debaixo da região dos joelhos. Além disso, devemos posicionar a região cervical. Existe algum cuidado específico com a região cervical durante a realização da drenagem linfática facial?

- a) Posicionar a cabeça em um ângulo de 45º para facilitar a drenagem linfática.
- b) Nenhum cuidado especial deve ser tomado, apenas colocamos o apoio cervical.
- c) Colocar um apoio cervical e observar se o caminho ganglionar está livre.
- d) Posicionar a cabeça em um ângulo de 20º para facilitar a drenagem linfática.
- e) Posicionar a cabeça realizando uma hiperextensão cervical.

2. A ritmicidade da drenagem se justifica pela velocidade da contração do linfangion. Quando este se enche de linfa, ele se contrai e a encaminha de forma unidirecional, para todos os componentes do sistema linfático, até retornar ao sistema circulatório. Em média, eles contraem de cinco a quinze vezes por minuto.

A velocidade de contração do linfangion pode ser alterada por algum fator?

- a) Não, ela sempre será constante, pois suas paredes não aumentam de tamanho.
- b) Pode ser alterada somente frente a uma situação de risco.
- c) Não, ela sempre será constante, pois suas paredes são muito permeáveis.
- d) Não, ela sempre será constante, pois o trajeto linfático não permite aumento de velocidade.
- e) Pode ser alterada frente a uma situação de risco e com a realização da drenagem manual.

3. Soraia compareceu à clínica para realizar uma sessão de drenagem linfática facial, com objetivo de diminuir seu edema facial e relaxar a mente. Ela passou por problemas pessoais graves na família e acabou chorando por muitos dias. Seu rosto precisa de uma atenção especial e, neste caso, a drenagem seria um ótimo procedimento. A paciente relatou que devido ao quadro agudo de estresse, ela acredita ter descompensado sua parte hormonal e está menstruada no momento e com um fluxo intenso.

Neste caso, a paciente poderá realizar a drenagem linfática?

- a) Não, pois o fluxo intenso de menstruação é contraindicação absoluta para o procedimento.
- b) Poderá realizar tranquilamente, pois o fluxo intenso de menstruação não é contraindicação para a drenagem.
- c) Não, pois quando realizamos a drenagem nesta condição, o sangue pode se contaminar.
- d) Poderá realizar, porém, com cautela, para não aumentar as cólicas menstruais, pois se trata de uma contraindicação relativa.
- e) Não, pois quando realizamos a drenagem nesta condição, o sangue pode retornar para o útero, causando uma infecção grave.

Referências

BORGES, F. S. **Dermatofuncional**: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

GERSON, J. et.al. **Fundamentos da estética**. São Paulo: Cengage Learning, 2011.

GUIRRO, R.; GUIRRO, E. **Fisioterapia dermatofuncional**: fundamentos, recursos e patologias. 3. ed. revisada e ampliada. São Paulo: Manole, 2004.

GUYTON, A.; HALL, J. **Tratado de fisiologia médica**. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1988.

LEDUC, A.; LEDUC, O. **Drenagem linfática**: teoria e prática. 2. ed. São Paulo: Manole, 2000.

LOPES, M. **Drenagem linfática manual e a estética**. Blumenau: Odorizzi, 2002.

Movimentos da drenagem linfática facial

Convite ao estudo

Caro aluno, estamos chegando ao final da construção de nossa colcha de retalhos. Você já caminhou muito e aprendeu várias técnicas e métodos de atuação profissional. Em particular, na Unidade 3, foi apresentada a drenagem linfática. Contamos sobre sua história, apresentamos a você o Sr. Vodder, mentor da técnica, assim como todo o caminho que ele percorreu para conseguir demonstrar a relevância científica de seus estudos.

Incutimos todo o conhecimento teórico com o estudo da fisiologia do sistema linfático, sua interligação com o sistema circulatório e, conseqüentemente, apresentamos todos os benefícios obtidos com a realização da drenagem linfática, demonstrando a você que este sistema complementa o trabalho do sistema linfático.

Apresentamos a aplicabilidade da drenagem linfática, com orientações sobre indicação e contraindicação do método, com orientações sobre sua postura durante os atendimentos, assim como sobre a postura do cliente na maca, e recordamos assuntos já discutidos em unidades anteriores, porém, com dicas especiais sobre drenagem linfática.

Comentamos a diversidade de protocolos de atendimento que tornam a drenagem muito bem-vinda, como em casos de pré e pós-cirúrgico, em tratamentos rejuvenescedores com a utilização tanto de microcorrentes como de ionização, salientando o cenário de oportunidades que o terapeuta pode encontrar.

Finalizamos ressaltando a diferença entre a drenagem e a massagem clássica, relatando cada detalhe importante. Nosso objetivo maior é deixá-lo apto para qualquer atividade descrita nestas seções e, para isso, você treinou na prática e recebeu todo o suporte de seus professores.

Agora, estamos chegando ao fim da disciplina, e você aprenderá mais a fundo sobre a drenagem linfática. Faremos juntos um mergulho neste oceano, desfrutando de toda a beleza do método, compreendendo as suas diferenciações. Tudo isso, graças à dedicação de grandes estudiosos, que têm como objetivo maior, aprimorar nosso conhecimento.

Então, nesta unidade, conheceremos Leduc, e saberemos seus achados na drenagem linfática manual, assim como faremos um comparativo entre os métodos Vodder e Leduc.

Apresentaremos cada um dos métodos, Leduc e Vodder, e discutiremos sobre sua aplicabilidade, além da prática deste aprendizado, que acontecerá nesta unidade. Para isso, inicialmente, o professor fará a demonstração do atendimento e você irá praticá-los, para confirmar seu conhecimento. Ao final da unidade, teremos desenvolvido todo o seu conhecimento prático sobre a prática da drenagem linfática pelo método Vodder.

Dicas importantes sobre sua prática serão discutidas, tais como a diferença de toque e pressão entre os métodos, a dificuldade prática da decisão de qual método aplicar, o tempo ideal de terapia, a escolha de produtos para a realização da técnica, aplicabilidade em casos de pós-operatório, aplicabilidade em casos de pós-aplicação de botox, e escolha do método mais apropriado para cada paciente.

Qual a importância da apresentação e da aplicabilidade dos métodos de drenagem linfática facial? Como os movimentos devem ser desenvolvidos? Quais as diferenças entre os métodos de drenagem linfática?

Caro aluno, para ajudá-lo a entender de forma prática, analise o contexto de realidade profissional que conta a história de vida profissional de Melina, que até aqui tem se mostrado uma excelente profissional, sempre buscando crescimento aliado ao conhecimento. Ela agora está à frente de seu próprio negócio, um sonho de muitos brasileiros, mas isso também acarreta muitas responsabilidades. Para proporcionar maior demanda de trabalho, Melina não perde tempo e busca parcerias. E para conseguir manter a parceria com um cirurgião plástico, ela terá que melhorar sua atuação com drenagem linfática facial.

Aprenda mais e mais, este sempre será o caminho do sucesso de um grande terapeuta. Prepara-se, pois até o final desta unidade, você estará pronto para realizar atendimentos de massagem facial. Vamos em frente.

Seção 4.1

Apresentação e aplicabilidade dos métodos de drenagem linfática

Diálogo aberto

Melina, depois de abrir seu próprio negócio, recebeu a proposta de parceria com um médico cirurgião plástico para assumir suas pacientes no pré e pós-operatório. No entanto, ao procurar por informações seguras sobre a aplicação da drenagem nestes casos, Melina percebeu que existem diferentes técnicas de realização da drenagem linfática e ficou em dúvida sobre as diferenças entre os métodos Vodder e Leduc.

O estudo evoluiu com os anos, então, ela ficou curiosa para saber se o método poderia ter evoluído ao longo do tempo, e algumas perguntas permearam sua mente: será mesmo que existe esta diferença, uma vez que a drenagem se baseia no funcionamento do sistema linfático e este não muda? Por que existe esta diferença entre os métodos? O que Leduc tem de diferente frente a Vodder, se ele chegou a ser seu aluno? Na prática, durante os atendimentos, o paciente se beneficia com qual deles? Existe um método melhor do que o outro, a ponto de fazer Melina investir neste estudo?

Vamos auxiliar Melina!

Não pode faltar

Métodos de drenagem linfática facial

Os métodos mais conhecidos de drenagem linfática manual são o método Vodder e o método Leduc. O que existe de comum entre as metodologias é que elas se baseiam nas características histológicas das células que compõem o sistema linfático, respeitando a velocidade de contração do linfangion, assim como se baseiam na fisiologia e no funcionamento do sistema linfático, promovendo o aumento do carreamento da linfa para dentro da circulação.

Pelo fato de a drenagem linfática ser uma massagem circulatória, é muito importante que o terapeuta saiba indicar e contraindicar os métodos, e isto não se modifica entre ambos, os mesmos cuidados deverão ser tomados no que se refere às indicações e às contraindicações. O que se modifica entre os métodos é o manuseio.

Para compreender esta diferença, primeiramente, precisamos nos atentar que cada método foi desenvolvido em uma época e com uma finalidade terapêutica. Vodder, quando se propôs a estudar a drenagem, iniciou suas pesquisas na observação de pacientes com sinusite. Ele observou o aumento dos gânglios e começou a desenvolver uma massagem que pudesse ajudar estes pacientes em sua recuperação, auxiliando no recolhimento da linfa. E foi isto que ele observou: a massagem diminuía o tamanho dos gânglios e promovia uma diminuição no edema.

Albert Leduc foi aluno de Vodder na Bélgica, aprendeu o método com ele em uma época onde ainda não existia uma base científica para isso. Ele então começou a investigar mais o assunto e criou o seu próprio método, seguindo alguns princípios de Vodder, porém, acabou modificando alguns manuseios, para que estes tivessem mais efeitos quando a manobra fosse reabilitar o corpo como um todo.

Técnica de drenagem linfática facial - método Vodder - apresentação

No método Vodder, as manobras são realizadas de forma suave, com movimentos circulares e pressão repetitiva, de forma que tocamos e soltamos o tecido, mantendo o contato com a pele, sem realizar nenhuma manobra de deslizamento. Nesta técnica, temos dois procedimentos básicos: manobras de evacuação dos gânglios, na qual realizamos movimentos circulares sobre os linfonodos com uma pressão leve, e manobras de captação, que são conseguidas através dos movimentos combinados entre os dedos e os polegares.

Nada provoca dor neste método, o sentido da drenagem segue o sentido do fluxo linfático, e neste método, tudo se inicia distalmente no segmento a ser drenado.

A evacuação dos gânglios é realizada através de uma compressão sobre o linfonodo, e em seguida, de um estiramento

do tecido no sentido proximal do corpo, para que o recolhimento da linfa possa ser direcionado.

Quatro movimentos são descritos no método Vodder como manobras de captação: círculos estacionários; técnica de bombeamento; técnica de mobilização e técnica rotatória. Todos os movimentos são adaptados ao local do corpo e à condição patológica do cliente. Estes movimentos costumam ser repetidos de cinco a sete vezes em cada local.

Círculos estacionários são movimentos circulares realizados na face, no pescoço e nos linfonodos de forma contínua. Aqui a pressão deve ser realizada apenas na metade do movimento circular, e na outra metade realizamos somente o contato com o tecido, sem pressão alguma.

Técnica de bombeamento são movimentos de pressões leves realizados através da mobilidade do punho, em que ele flete e estende, encaminhando a linfa no sentido do fluxo linfático. Este movimento pode ser feito com uma mão ou ambas, depende da região tratada.

A técnica de mobilização é realizada exatamente como a técnica de bombeamento, porém, o terapeuta deverá associar um breve deslizamento das mãos no tecido, alternando-as.

A técnica rotatória só pode ser realizada em superfícies planas. O terapeuta deve unir todos os dedos e, inicialmente, a parte anteromedial da mão toca a pele. Em seguida, roda-se a mão, fazendo com que todos os dedos toquem o tecido, deslocando o movimento para a parte anterolateral da mão. Os movimentos são ascendentes, realizados no sentido distal para o proximal, com uma pressão suave e ritmo constante.



Exemplificando

Esta imagem demonstra a parte anteromedial e anterolateral da mão, para que o terapeuta possa compreender o movimento descrito anteriormente.

Figura 4.1 | Parte anteromedial e anterolateral da mão

Parte
anterolateral



Parte
anteromedial

Fonte: elaborada pela autora.

Convém ressaltar que a técnica de Effleurage, citada na seção de massagem clássica, pode ser associada ao método Vodder quando a drenagem for realizada em membros superiores e inferiores, pois trata-se de um movimento de deslizamento suave, que pode auxiliar no recolhimento da linfa se ele for dirigido no sentido do fluxo linfático.

Técnica de drenagem linfática facial - método Ledduc - apresentação

Levando em consideração a movimentação do sistema linfático, Leduc não iniciava sua massagem pelo pescoço, pois ao criar a técnica, acreditava que tal prática não surtiria tanto efeito para edemas e outros problemas que estivessem em regiões mais distantes.

Sua técnica reabsorve edemas provenientes do corpo todo, e até mesmo de alguns tipos de disfunções estéticas, tais como a celulite. São utilizados poucos movimentos combinados entre as mãos e os dedos, e mais movimentos de deslizamento, associados a bandagens e peças compressivas após a massagem.

O método Leduc compreende manobras denominadas absorção e captação. A primeira leva a linfa dos vasos para os linfonodos, e a segunda possibilita que os vasos recebam o líquido do interstício. Os movimentos são sempre realizados inicialmente

na região proximal do segmento a ser drenado. Realizam-se movimentos circulares com os dedos e o polegar em regiões pequenas e na liberação dos linfonodos, assim como movimentos deslizantes de pressão suave em todo o corpo.

A pressão em bracelete vem do método Leduc, no qual envolvemos entre as duas mãos o segmento a ser drenado, e inicialmente realizamos deslizamentos da região proximal para os gânglios. Conforme a drenagem evoluir, descemos distalmente no segmento drenado, encaminhando a linfa para a região proximal.



Pesquise mais

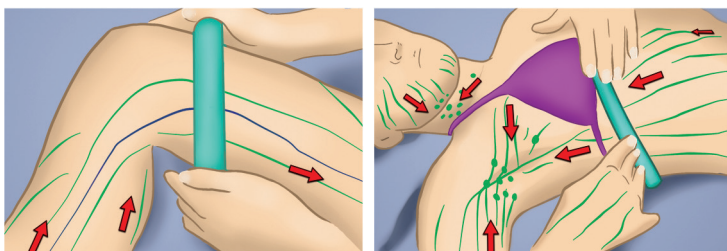
Existem outros métodos de drenagem linfática que acabaram se tornando conhecidos, porém, estes são mais atuais. O casal Godoy lançou sua metodologia em 1999, que consiste na utilização de roletes que seguem o sentido do fluxo linfático e mantêm toda a sequência de drenagem linfática do método Vodder.

O método Godoy utiliza-se também das mãos e realiza a coleta linfática no sentido dos vasos linfáticos, empregando uma leve pressão em seu trajeto.

Além disso, a estimulação dos linfonodos é realizada tanto no pescoço quanto na região tibiotársica (tornozelo), com a finalidade de aumentar a captação do sistema linfático.

Ainda existem poucos estudos sobre esta técnica e algumas controvérsias sobre sua aplicabilidade em regiões papilomatosas.

Figura 4.2 | Roletes utilizados no Método Godoy



Fonte: <<https://goo.gl/uGDrjJ>>. Acesso em: 10 jul. 2017.

A evacuação dos gânglios também é realizada, porém, sempre no início da drenagem, na qual o terapeuta realiza uma compressão gradativa sobre o linfonodo.

Diferenciação entre os métodos

O método Vodder não realiza movimentos deslizantes sobre o segmento drenado, ele se detém em movimentos combinados entre os dedos, ou entre os dedos e o polegar, realizando compressão e descompressão do tecido. Outra diferença é que ele se inicia na região esternal, realizando uma estimulação dos gânglios na região do terminus através de uma leve pressão associada ao movimento de expiração.

O método Leduc realiza a liberação dos gânglios e, em seguida, movimentos deslizantes sobre o tecido, tais como a pressão em bracelete e os deslizamentos, iniciando sempre pela região proximal do segmento a ser drenado. Outra diferença é que se inicia sempre na região dos membros inferiores. Leduc também associa bandagens compressivas no final da terapia.



Refleta

Não existe o melhor método de drenagem linfática facial, ambos desenvolvem a função de captar e carrear a linfa de volta ao sistema circulatório. Atualmente, estes dois métodos são os mais conhecidos e utilizados em consultório.

Ambos têm seus manuseios baseados no funcionamento do sistema linfático, estimulando os gânglios para aprimorar a coleta da linfa e a movimentando no sentido do caminho linfático.

O local de início da técnica, assim como alguns manuseios, é diferente, porém, esta não é uma diferença suficiente para avaliar a eficácia entre ambas. Tanto o método Vodder quanto o método Leduc são excelentes técnicas de drenagem linfática facial.

Aplicabilidade dos métodos

No que refere à aplicabilidade facial de ambos os métodos de drenagem linfática, não se nota diferença significativa, dada a

proporção do segmento drenado. No entanto, quando pensamos em regiões corporais, de maior amplitude, o método Leduc acaba sendo mais utilizado.

Suas manobras deslizantes conseguem atingir melhor resultado nas disfunções estéticas corporais, promovendo resultados clínicos eficientes. Isto se dá pelo fato de que Vodder, quando criou o método, dirigiu seu olhar na cura de pessoas com crise de sinusite. Já Leduc, quando estudou e criou seu método, conseguiu ampliar a aplicabilidade da técnica através de seus movimentos mais amplos e deslizantes, ele tinha um olhar mais voltado para as diversas disfunções estéticas.

A respeito da face, a aplicabilidade do método Vodder e Leduc dirige-se a: tratamentos de pré e pós-operatório de cirurgias faciais (blefaroplastia, lifting facial); tratamentos de rejuvenescimento facial, tratamentos de eliminação de edemas faciais e de cabeça, disfunções de ATM (articulação temporomandibular), tratamentos de sinusite e pode ser associada a diversos tratamentos faciais no sentido de melhora da circulação local, promovendo oxigenação e nutrição do tecido.



Assimile

Mesmo sendo uma massagem aplicada na face, as contraindicações da drenagem linfática facial são as mesmas da drenagem linfática corporal, pois estamos realizando movimentos que ativam a circulação do corpo e que se dirigem aos gânglios linfáticos, também responsáveis pelo controle da imunidade.

A face, por ser uma região pequena quando comparada ao corpo, pode nos induzir a pensar que não precisamos ter este cuidado, porém, neste caso, estaremos cometendo um erro que pode ser comprometedor para a saúde de nosso cliente.

Quando realizamos a drenagem linfática facial, tanto pelo método Vodder quanto pelo Leduc, estamos ativando os gânglios linfáticos, estimulando-os com uma pressão. Se o organismo estiver tentando conter uma infecção, corremos o risco de neste momento, disseminar o agente infeccioso pelo corpo todo.

Assim, vamos revisar as contraindicações da drenagem linfática facial: presença de tumores, metástases, processos infecciosos de qualquer natureza, tuberculose, processos alérgicos, disfunções ou insuficiências cardíacas, vasculares ou renais de qualquer espécie.

Em algumas condições, podemos até realizar a drenagem, mas com certos cuidados quando o cliente apresentar: hipertireoidismo; menstruação abundante; asma e bronquite; flebite; hipotensão arterial e afecções de pele.

Assim, esta seção tratou de apresentar ambos os métodos de drenagem linfática, Vodder e Leduc, com seus conceitos, diferenciações e aplicabilidade. Esperamos que você tenha aproveitado cada detalhe aqui descrito.

Sem medo de errar

Depois desta leitura, temos certeza que você conseguirá auxiliar Melina.

Vamos rever as questões: será mesmo que existe uma diferença entre o método Vodder e Leduc, uma vez que a drenagem se baseia no funcionamento do sistema linfático e este não muda? Por que existe diferença entre os métodos? O que Leduc faz de diferente frente a Vodder, se ele chegou a ser seu aluno? Na prática, durante os atendimentos, o paciente se beneficia com qual deles? Existe um método melhor do que o outro, a ponto de fazer Melina investir neste estudo?

Embora ambos os métodos de drenagem linfática facial, denominados de método Vodder e método Leduc, tenham sua aplicabilidade fundamentada no funcionamento do sistema linfático, são diferentes apenas frente ao manuseio. Ambos realizam estimulações na região ganglionar para promover maior captação da linfa, porém, o método Vodder se utiliza de movimentos combinados entre dedos e polegares, com uma pressão e relaxamento da estrutura drenada, e Leduc se utiliza de movimentos mais deslizantes, com pressões em braceletes na região aplicada.

Essa diferença entre as técnicas existe porque Vodder tinha um objetivo inicial de tratar seus pacientes gripados e com crise de sinusite, já Leduc aprofundou seus estudos e partiu da base de Vodder, uma vez que foi seu aluno e acabou dirigindo mais a técnica para disfunções estéticas diferentes.

Na prática de atendimento facial, o paciente pode se utilizar de ambas as técnicas, pois a área drenada é pequena, porém, quando se trata de regiões corporais, o método Leduc é mais eficaz, devido à amplitude de drenagem promovida pelos movimentos deslizantes sobre o tecido, além da pressão em bracelete.

Nenhum método é melhor do que o outro, eles são diferentes em manuseios e relativamente modificados para a sua aplicabilidade nas disfunções estéticas. O bom profissional conhece tudo aquilo que cerca seu universo de trabalho, portanto, saber a diferença de manuseio entre ambos é de extrema importância.

Avançando na prática

Paciente pós-operada

Descrição da situação-problema

Marisa é uma paciente recém-operada que foi liberada para a realização da drenagem linfática devido ao grande edema facial do procedimento. Ela realizou a retirada do excesso de pálpebras e tudo correu muito bem, sem apresentar nenhuma intercorrência.

O médico solicitou atendimento, inclusive para o alívio da dor, portanto, Marisa procurou sua esteticista para iniciar os atendimentos. Sua terapeuta tem a formação pelo método Leduc e foi aplicar o procedimento, porém, a dor da paciente acabou se agravando.

O que poderia ter acontecido? Neste caso, o método Vodder poderia ter sido melhor?

Resolução da situação-problema

Quando temos um caso de pós-operatório recente, o manuseio do método Vodder acaba sendo melhor, uma vez que não promove deslizamentos no tecido. Imagine que toda a face está carregada de hematomas da cirurgia, com edemas grandes que acabam gerando dor, devido ao processo inflamatório da manipulação cirúrgica.

Quando a terapeuta realizou movimentos deslizantes, este tecido acabou inflamando ainda mais, gerando mais desconforto. Nestes casos, as manobras de pressão e relaxamento do método Vodder são mais eficazes e menos desconfortáveis.

Faça valer a pena

1. Os métodos mais conhecidos de drenagem linfática manual são o método Vodder e o método Leduc. O que existe em comum entre as metodologias é a utilização das características histológicas das células que compõem o sistema linfático, respeitando a velocidade de contração do linfangion.

Além destas características, quais outros fatores são relevantes para os métodos? Analise as alternativas e marque a correta.

- a) Proporcionalidade do rosto do cliente.
- b) Direção das fibras musculares faciais.
- c) Amplitude da coleta linfática.
- d) Fisiologia e funcionamento do sistema linfático.
- e) Peso e pressão do manuseio.

2. Para compreender a diferença entre os métodos Vodder e Leduc, precisamos nos atentar ao contexto em que cada método foi desenvolvido e a sua finalidade terapêutica. Vodder, quando se propôs a estudar a drenagem, iniciou suas pesquisas na observação de pacientes com sinusite.

Ao contrário, Leduc iniciou suas pesquisas com o olhar voltado para:

- a) As disfunções estéticas em geral.
- b) As puérperas e as gestantes.
- c) Os pacientes de pré-operatório.
- d) Os pacientes de pós-operatório.
- e) As crises de dor vascular.

3. No método Vodder, as manobras são realizadas de forma suave, com movimentos circulares e pressão repetitiva, de forma que tocamos e soltamos o tecido, mantendo o contato com a pele, sem realizar nenhuma manobra de deslizamento.

Estes movimentos realizados no método são denominados de:

- a) Aperta e solta.
- b) Contraí e relaxa.
- c) Movimentos ascendentes e descendentes.
- d) Movimentos combinados entre dedos e polegar.
- e) Movimentos combinados entre dedos.

Seção 4.2

Demonstração prática da drenagem linfática facial

Diálogo aberto

Melina realizou o curso de drenagem de ambos os métodos de drenagem linfática facial, Vodder e Leduc, e iniciou sua parceria com o cirurgião plástico. Na prática clínica de seus atendimentos, ela percebeu que as manobras do método Vodder são mais suaves nos casos de pós-operatório, e, portanto, mais aceitas pelos clientes. No entanto, sempre ao atender, embora tenha o conhecimento adquirido em cursos, ela ainda tem dúvidas práticas sobre a precisão do toque, sobre a orientação do movimento e até mesmo sobre o grau de pressão do movimento.

Assim, Melina decidiu acompanhar uma profissional experiente do ramo durante um mês e já levou suas dúvidas em mente: qual a diferença da pressão realizada nas manobras de evacuação e captação? Como é feita a liberação dos linfonodos de base? Quais são o primeiro, o segundo e o terceiro box? Como é feita a liberação de cada box? Assim, vamos auxiliar Melina.

Não pode faltar

Demonstração do método Vodder de drenagem linfática facial

Como já citamos na unidade anterior, dependendo do método de drenagem linfática facial realizado, iniciamos o procedimento por locais diferentes, e algumas manobras acabam tendo a mesma função, porém, com um manuseio também diferente.

Emil Vodder foi o primeiro a criar o método de drenagem. Iniciou todo o processo de estudo em 1932, fundou escolas pelo mundo todo e fundamentou sua prática clínica através de pesquisas realizadas por todos os seus alunos, tendo, atualmente, milhares de referências bibliográficas sobre o tema. Assim, vamos nos referir ao seu método nas aulas práticas.

Lembre-se de que todo o manuseio do Método Vodder consiste em movimentos de pressões suaves. Antes de iniciarmos

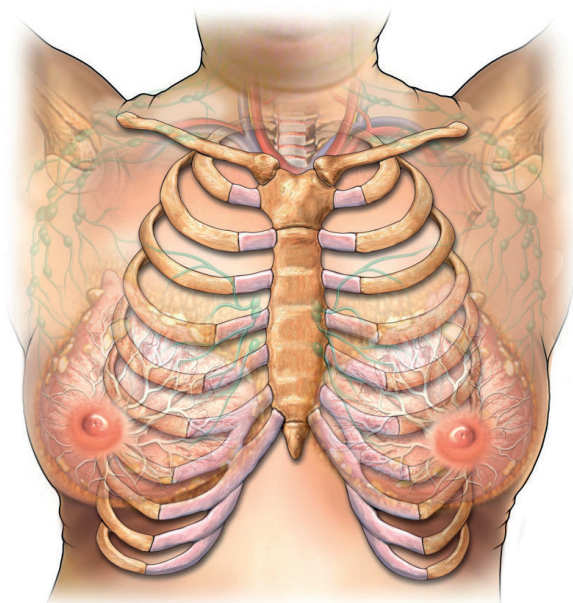
a drenagem linfática facial com a manobra de evacuação dos gânglios, nos posicionamos ao lado do paciente e iniciamos um contato inicial na região do esterno.



Exemplificando

O osso esterno é localizado na região do peito, e se articula com as clavículas e com a cartilagem das sete primeiras costelas.

Figura 4.3 | Osso esterno e sua localização no corpo humano



Fonte: <<https://goo.gl/GXtDra>>. Acesso em: 13 jul. 2017.

Ao tocar o osso esterno de forma bem suave, peça para que o paciente realize três inspirações profundas, o terapeuta apenas acompanha o movimento, sentindo a respiração do paciente, porém, não realizando nenhum movimento. Este é um momento de entrega e relaxamento do paciente.

Depois, em cada expiração, o terapeuta realizará três deslizamentos suaves nestas regiões. Um deles vai do esterno até o ombro; depois, do esterno até o meio do trapézio e, por último, do esterno até a região do pescoço, em sua base.



Neste momento, você deve estar em dúvida sobre uma questão já relatada em seções anteriores. O método Vodder não realiza movimentos deslizantes sobre o segmento drenado, ele se detém em movimentos combinados entre os dedos, ou entre os dedos e o polegar, realizando compressão e descompressão do tecido. E então, por que neste momento do procedimento devemos realizar movimentos com esta característica?

Este movimento é a *effleurage*, que vem da massagem clássica. Nós a realizamos antes de iniciarmos a estimulação do terminus no pescoço, para darmos início, de fato, à drenagem. Ela funciona como uma preparação de todo o procedimento, mas não faz parte do método de drenagem linfática.

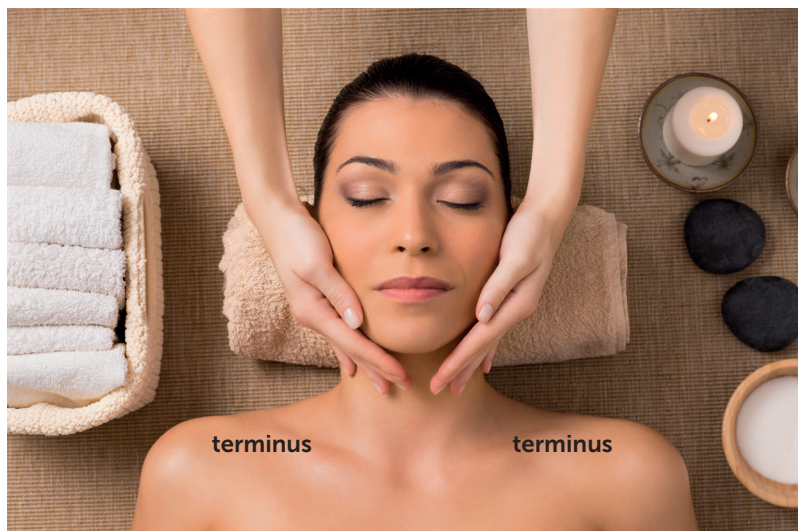
Figura 4.4 | Região detalhada para a realização do *effleurage*



Fonte: adaptada de <<https://goo.gl/tzbTDK>>. Acesso em: 13 jul. 2017.

Levemente abaixo da região da base do pescoço, encontramos o terminus, local de presença dos gânglios linfáticos, e nele iniciamos a manobra de evacuação. Após a *effleurage*, o terapeuta realizará uma pressão leve com seus dedos no intuito de estimular esta região. As pressões de estímulos dos gânglios podem ser feitas de cinco a sete vezes.

Figura 4.5 | Localização do terminus



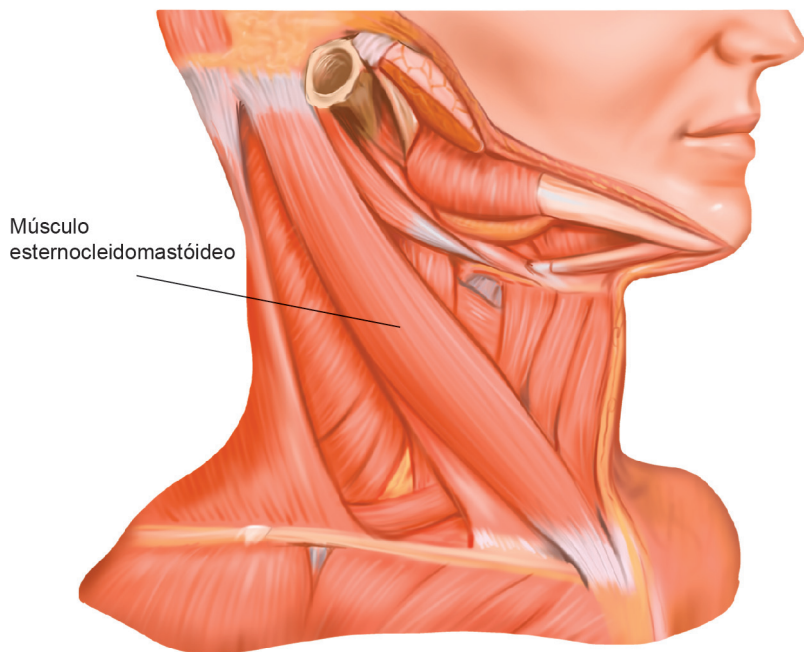
Fonte: adaptada de <<https://goo.gl/Fk4Whb>>. Acesso em: 13 jul. 2017.

Demonstração prática dos movimentos da drenagem linfática facial - liberação dos linfonodos de base

A drenagem do pescoço sempre antecede a drenagem da face, pois quando realizamos o procedimento, o recolhimento da linfa do rosto dirige-se ao pescoço. É similar ao trânsito, se há uma via principal lotada de veículos, não tem como fazer uma via lateral desembocar nela, então, precisamos liberar todas as vias, para que o trânsito flua.

A drenagem no pescoço inicia-se com uma estimulação pontual, os círculos estacionários, realizados sobre o músculo esternocleidomastoideo, que é dividido em três partes: profundus, medium e terminus.

Figura 4.6 | Pontos de estimulação no músculo esternocleidomastoideo



Fonte: adaptada de <<https://br.pinterest.com/cristianeishizu/massagem>>. Acesso em: 13 jul. 2017.

A seguir, drenamos a parte posterior do pescoço, iniciando pela região occipital, que pode ser dividida aleatoriamente em cinco pontos, encaminhando toda a linfa da região cervical para a base do pescoço, na região do terminus, por meio dos círculos estacionários que vêm da parte de trás para a região da frente.



Fonte: adaptada de <<https://goo.gl/dCom38>>. Acesso em: 5 set. 2017.

O método Vodder nos alerta que este procedimento deverá ser sempre realizado antes da drenagem de qualquer segmento corporal ou da face. Ele é denominado de drenagem das bases.



Refleta

Relembrando unidades anteriores, o método Vodder tinha outra diferença importante em relação ao método Leduc. Relatamos que ele se iniciava na região esternal, realizando uma estimulação dos gânglios na região do terminus através de uma leve pressão associada ao movimento de expiração.

Todo este procedimento relatado anteriormente e denominado como drenagem das bases é o que caracteriza o método Vodder de drenagem linfática.

Refleta sobre as formas de drenagem linfática facial e relacione-as com a drenagem das bases, usada no método Vodder.

Demonstração prática dos movimentos da drenagem linfática facial - liberação do primeiro box

Para iniciarmos a drenagem linfática facial (método Vodder), o ideal será posicionar a cabeça do paciente com uma leve

inclinação da cabeceira. Em seguida, dividiremos a face em três boxes. O primeiro diz respeito à região localizada abaixo da linha do nariz até o queixo.

Cada box deverá ser esvaziado quando o anterior a ele também estiver vazio, e devemos sempre iniciar pelo box mais próximo à região do terminus, e neste caso, é pelo primeiro box que iniciaremos.

Então, logo após a drenagem das bases, começamos a esvaziar o primeiro box, pela região do queixo, denominada de mentoniana. Realizamos círculos estacionários que se encaminham da região mentoniana em direção à mandíbula, até seu final. Repetimos estes movimentos de cinco a sete vezes.

Figura 4.8 | Região mentoniana e mandíbula



Fonte: <http://spaclipse.com.br/?page_id=115>. Acesso em: 13 jul. 2017.

Demonstração prática dos movimentos da drenagem linfática facial - liberação do segundo box

O segundo box diz respeito à região localizada acima da linha de base do nariz até a região acima da sobrancelha.

Cada box deverá ser esvaziado quando o anterior a ele também estiver vazio, então, após esvaziar o primeiro box, prosseguiremos, esvaziando o segundo box. Realizamos círculos estacionários nas regiões do nariz, descendo para a região do músculo zigomático (região das bochechas) e, posteriormente, sobre as pálpebras inferiores e superiores. Repetimos estes movimentos de cinco a sete vezes.

Figura 4.9 | Região nasal com extensão sobre a região zigomática



Fonte: <<https://goo.gl/tywuXy>>. Acesso em: 5 set. 2017.

Demonstração prática dos movimentos da drenagem linfática facial - liberação do terceiro box

O terceiro box diz respeito à região localizada entre a testa e o couro cabeludo. Cada box deverá ser esvaziado quando o anterior a ele também estiver vazio, então, após esvaziar o segundo box, prosseguiremos, esvaziando o terceiro box. Realizamos círculos estacionários na região da testa, encaminhando-os para os gânglios presentes na região acima das orelhas, denominada de pré-auricular. Repetimos estes movimentos de cinco a sete vezes.

Figura 4.10 | Região do terceiro box



Fonte: <<https://fisioemasso.wordpress.com/category/ocidental/>>. Acesso em: 13 jul. 2017.

Depois de realizar a liberação do terceiro box, teremos as manobras de couro cabeludo e finalização do procedimento. Abordaremos este assunto na próxima seção, para que você possa ter tempo de assimilar cada um dos detalhes.

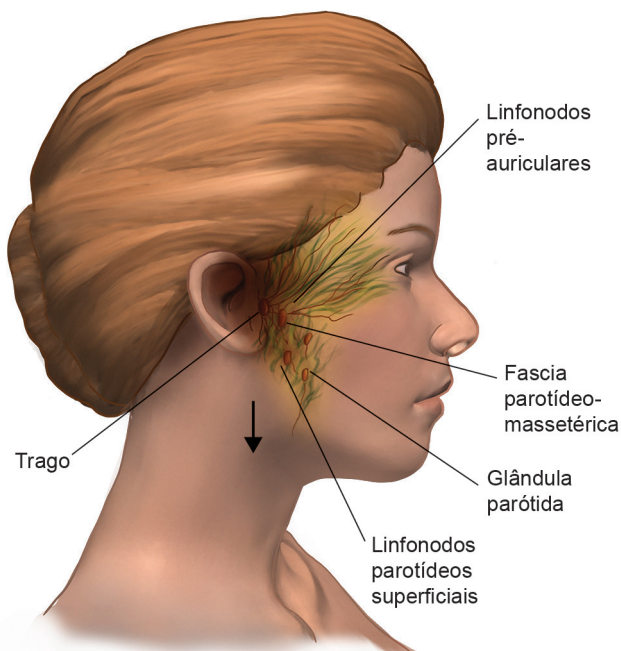


Pesquise mais

Uma observação importante deve ser feita em relação aos gânglios presentes na região pré-auricular. Eles auxiliam no recolhimento da linfa presente nas partes específicas da orelha, da parte lateral das pálpebras, da glândula parótida, do processo mastoideo e do couro cabeludo.

Por isso, drenamos para o seu sentido, a linfa presente no terceiro box, uma vez que a sua localização facilita este procedimento.

Figura 4.11 | Região pré-auricular



Fonte: <http://www.nupen.com.br/Revista_port/tec_dren_linf6_2.php>. Acesso em: 13 jul. 2017.

Aproveite e acesse este link, para observar quantos linfonodos estão presentes ao redor da face.

Pesquise um pouco mais e acesse também o artigo: *Anatomia da face aplicada aos preenchedores e à toxina botulínica - Parte II*. Disponível em: <<https://goo.gl/jzJeqv>>. Acesso em: 11 ago. 2017.

Sem medo de errar

Depois de sua leitura, temos certeza de que você consegue auxiliar Melina. Vamos rever as questões: qual a diferença da pressão realizada nas manobras de evacuação e captação? Como é feita a liberação dos linfonodos de base? Quais são o primeiro, o segundo e o terceiro box? Como é feita a liberação de cada box? Assim, vamos auxiliar Melina.

As manobras de evacuação e captação não são diferentes em relação à pressão, e sim, em relação à forma de realizá-las. Nas manobras de evacuação, realizamos um toque suave, uma pressão leve sobre os gânglios, com o intuito de liberá-los para o recolhimento da linfa; já nas manobras de captação, realizamos movimentos combinados entre os dedos, circulares e com uma pressão repetitiva, de forma que tocamos e soltamos o tecido, mantendo apenas o contato com a pele, sem realizar nenhuma manobra de deslizamento.

No método Vodder, a liberação dos linfonodos de base inicia-se na região do pescoço, uma vez que sua drenagem deve anteceder a drenagem facial, devido à fisiologia do sistema de recolhimento da linfa. Iniciamos com uma estimulação pontual sobre o músculo esternocleidomastoideo, nos três pontos denominados: *profundus*, *medium* e *terminus*. Depois, drenamos a parte posterior do pescoço, iniciando pela região occipital, encaminhando a linfa da região cervical para a região do terminus, por meio dos círculos estacionários. Todo este processo caracteriza o método Vodder e é denominado de drenagem das bases.

Posteriormente, focaremos a atenção na drenagem dos três boxes faciais. Eles são subdivisões da região facial, que encaminham a linfa para a região ganglionar mais próxima. O cuidado a ser tomado é que precisamos liberar os boxes de acordo com sua proximidade com a região do terminus, portanto, a ordem certa será liberar o primeiro box, depois o segundo e por último, o terceiro box.

Os movimentos realizados na liberação dos boxes são os círculos estacionários em cada região, que devem ser repetidos de cinco a sete vezes. O primeiro box compreende a região localizada abaixo da linha do nariz até o queixo. O segundo box

compreende a região localizada acima da linha de base do nariz até a região acima da sobrancelha e o terceiro box diz respeito à região localizada entre a testa e o couro cabeludo.

Avançando na prática

Paciente com aplicação de botox

Descrição da situação-problema

Vânia realizou o procedimento de botox na região frontal, para amenizar suas rugas e marcas de expressão. O botox é uma toxina produzida por uma bactéria chamada *Clostridium botulinum*, que quando feita de forma industrializada, pode ser aplicada no músculo, promovendo seu relaxamento.

O médico pediu que ela ficasse afastada de qualquer procedimento por dois dias. A paciente, depois deste período, começou a fazer pesquisas na internet em busca de tratamentos rejuvenescedores e encontrou a indicação de drenagem. Foi até a clínica já querendo marcar uma data para o início de seu tratamento. Podemos aplicar a drenagem linfática facial no método Vodder após este tipo de procedimento?

Resolução da situação-problema

Qualquer tipo de massagem não combina com este procedimento. Tudo porque um produto foi aplicado localmente, para que tenha sua ação no músculo. Se nós realizarmos procedimentos que aumente a circulação local, corremos o risco de retirar o produto do seu local de atuação.

Então, o mais prudente procedimento nestes casos, é realizar a drenagem linfática facial pelo menos um mês após a aplicação. Tudo para garantir que o produto tenha tempo hábil de cumprir sua função.

Faça valer a pena

1. Emil Vodder foi o primeiro a criar o método de drenagem. Iniciou todo o processo de estudo em 1932, fundou escolas pelo mundo todo e fundamentou sua prática clínica através de pesquisas realizadas por todos os seus alunos, tendo, atualmente, milhares de referências bibliográficas sobre o tema. Suas manobras são denominadas de evacuação e captação. No método Vodder, temos manobras deslizantes?

- a) Sim, porém, as realizamos somente nos casos de pré e pós-operatório.
- b) Não, porque no sistema linfático não podemos deslizar tecidos.
- c) Sim, porém, nunca as realizaremos nos casos de pré e pós-operatório.
- d) Não, pois elas não fazem parte deste método.
- e) Sim, porém, as realizamos somente nos casos de pós-operatório.

2. O método Vodder tem uma diferença importante em relação ao método Leduc. Ele inicia-se na região esternal, realizando uma estimulação dos gânglios na região do terminus através de uma leve pressão associada ao movimento de expiração e depois realiza todo um procedimento da região do pescoço, que é o que caracteriza o método Vodder de drenagem linfática.

Qual a denominação deste procedimento?

- a) Drenagem dos boxes.
- b) Drenagem de membros.
- c) Cisterna do quilo.
- d) Drenagem das meninges.
- e) Drenagem das bases.

3. Uma observação importante deve ser feita em relação aos gânglios presentes na região pré-auricular. Eles auxiliam no recolhimento da linfa presente nas partes específicas da orelha, da parte lateral das pálpebras, da glândula parótida, do processo mastoideo e do couro cabeludo. Um dos boxes faciais, inclusive, encaminha a linfa para esta região.

De qual box estamos falando?

- a) Primeiro.
- b) Terceiro.
- c) Segundo.
- d) Quarto.
- e) Quinto.

Seção 4.3

Desenvolvimento da prática de drenagem linfática facial

Diálogo aberto

Depois de aprender sobre a drenagem linfática facial do método Vodder, Melina iniciou sua prática em parceria com o cirurgião plástico. Muitas pacientes foram encaminhadas, e Melina percebeu que tudo o que foi aprendido ao longo dos anos agora se somou e pode dar a ela uma bagagem forte para prosseguir com segurança na profissão. Melina passou a realizar os atendimentos, e assim, expandiu seu faturamento. Entretanto, mesmo com toda a sua dedicação, quando chega no momento da prática, as dúvidas surgem, pois colocar as mãos em um cliente atribui a ela grande responsabilidade. Vejamos agora quais são as dúvidas de Melina:

A drenagem linfática facial do método Vodder tem um tempo ideal de sessão? Podemos aplicar creme durante a drenagem? Existe um produto de melhor qualidade? Qual é a manobra realizada no couro cabeludo? Qual o comportamento que o terapeuta deve ter ao finalizar a drenagem linfática facial? Vamos auxiliá-la nestas questões.

Não pode faltar

Caro aluno, este é o momento mais esperado, pois envolve a realização na prática de todo o conteúdo aprendido sobre o método Vodder, portanto, antes de iniciar a leitura desta unidade, seja cuidadoso e revise as unidades anteriores.

Seja atencioso nos detalhes, relembre o posicionamento do cliente na maca, a preparação da sala, os cuidados éticos e revise sua imagem pessoal.

Uniremos todas as manobras da unidade anterior à manobra do couro cabeludo, para que você possa finalizar o procedimento da drenagem linfática facial. Você já teve a oportunidade de observar o

professor em todo o atendimento da drenagem linfática facial pelo método Vodder, e, portanto, chegou sua vez de realizar na prática tudo o que foi demonstrado. Quando sentimos o movimento, temos mais propriedade sobre ele, chegou a sua vez de receber e de seu colega treinar, para que depois, vocês possam inverter as posições.

Não se esqueça de que toda massagem é sequencial, então, na hora de realizá-la, você deverá unificar os manuseios, não permitindo que o cliente perceba sua troca de mãos, sua falta de destreza. Seja leve, para lhe auxiliar, revisaremos cada passo do método, desde a recepção do cliente até a finalização do procedimento, então, fique tranquilo.

Vamos começar?

Demonstração prática dos movimentos da drenagem linfática facial - couro cabeludo

O couro cabeludo deverá ser mobilizado em toda a sua extensão. Serão realizados movimentos de semicírculos com a ponta dos dedos em toda a região, encaminhando a linfa para a região pré-auricular. Repetimos estes movimentos de cinco a sete vezes.



Refleta

Quando pensamos na utilização de cremes durante a drenagem linfática, a quantidade deve ser ainda menor do que a referida na prática da massagem clássica. Tudo porque o tecido não pode se movimentar exageradamente durante a drenagem, ou perdemos o manuseio. Você pode, inclusive, realizar o método Vodder sem creme algum, pois não temos movimentos deslizantes que exijam esta necessidade.

Se você optar por utilizá-lo, devemos lembrar que não existe o melhor, mas, sim, o mais indicado para aquele cliente. Assim, a dica é prestar atenção no tipo de pele, tal como já foi alertado antes.

Escolha um creme que permita manuseio e que hidrate o rosto. Agora, para realizar a drenagem linfática facial, não precisamos de muito produto, apenas a medida correspondente à metade de uma moeda.

Um cuidado importante, que já foi alertado em unidades anteriores, também deve ser tomado. Trata-se da preparação da pele do cliente

antes da aplicação do método. O cliente chega com toda a sujidade da rua, portanto, não podemos simplesmente iniciar o procedimento.

Assim, aplique inicialmente uma loção de limpeza, para retirar toda a sujidade, e em seguida, uma loção tônica, com o intuito de deixar a pele equilibrada em termos de pH, para realizar o procedimento em uma pele limpa e preparada.

Demonstração prática dos movimentos da drenagem linfática facial - finalização

Depois desta última manobra no couro cabeludo, retornaremos toda a direção dos movimentos no sentido do terminus, descendo, portanto, pela região lateral do pescoço.

A finalização da drenagem linfática facial é um momento importante de interação entre você e seu cliente. Trata-se de uma despedida com sabor de quero mais, em que você deixa sua marca e fideliza seu cliente. Finalize colocando suas mãos por inteiro, de forma delicada, sobre o rosto inteiro do cliente, e permaneça nesta posição por 15 segundos, assim como se faz na realização da massagem clássica. Depois, retire vagarosamente e encerre.

Muitos pacientes pós-operados realizam a drenagem linfática facial, e entregar o rosto operado a um terapeuta exige muita confiança, então, seja cuidadoso, alivie o edema e as dores que este cliente está sentindo. Aguarde-o com um grande sorriso e retribua a confiança que ele lhe depositou.



Exemplificando

Saiba que o tempo ideal para a sessão de drenagem linfática facial pode variar entre 40 minutos e chegar no máximo a 50 minutos, assim como era na massagem clássica estudada anteriormente.

Acaba sendo difícil o cliente querer conversar durante a drenagem linfática facial, devido aos manuseios serem muito relaxantes e feitos na face, porém, lembre-se de que o sucesso do atendimento vem de tudo o que você já aprendeu antes. Trate seu cliente com respeito, seja gentil e empático, que tudo acontecerá da melhor forma possível.

Você tem agora todo o conhecimento necessário, então, mãos à obra. Acredite e confie, chegou o momento de finalizar sua colcha de retalhos.

Atendimento ao discente com a técnica de drenagem linfática facial - liberação dos linfonodos de base

Caro aluno, agora você tem a responsabilidade de executar as manobras em seu colega. Cuide dele com muita atenção, afinal de contas, ele é a primeira pessoa que está recebendo a drenagem linfática facial pelas suas mãos. Relembre que ela deve se iniciar assim:

- Posicione suas mãos sobre o osso esterno de seu cliente, de forma bem suave. Peça para que ele realize três inspirações profundas e você apenas acompanhará o movimento, sentindo sua respiração, porém, não realizando nenhum movimento.
- Depois, em cada expiração, o terapeuta deverá realizar três deslizamentos suaves nestas regiões, a manobra de *effleurage*. Uma delas vai do esterno até o ombro; depois, do esterno até o meio do trapézio e, por último, do esterno até a região do pescoço, em sua base.
- Na sequência, iniciaremos as manobras de evacuação no terminus. Então, o terapeuta realizará uma pressão leve com seus dedos nesta região, com o intuito de estimulá-la. Estas pressões de estímulos dos gânglios poderão ser feitas de cinco a sete vezes.
- Agora, iniciaremos a drenagem do pescoço, que sempre antecede a drenagem facial, com uma estimulação pontual, os círculos estacionários, sobre o músculo esternocleidomastoideo em suas três partes: *profundus*, *medium* e *terminus*.
- A seguir, drenamos a parte posterior do pescoço, iniciando pela região occipital, que pode ser dividida aleatoriamente em cinco pontos, encaminhando toda a linfa da região cervical para a base do pescoço, na região do terminus, por meio dos círculos estacionários que vêm da parte de trás para a região da frente.

Atendimento ao discente com a técnica de drenagem linfática facial - liberação do primeiro box

Caro aluno, como você já viu na seção anterior, o movimento de liberação do primeiro box inicia-se assim:

- Posicione a cabeça de seu colega com uma leve inclinação da cabeceira, e comece a esvaziar o primeiro box, iniciando pela região do queixo, denominada de mentoniana. Realize círculos estacionários que se encaminham da região mentoniana em direção à mandíbula, até seu final. Repita estes movimentos de cinco a sete vezes. O primeiro box diz respeito à região localizada abaixo da linha do nariz até o queixo.

Atendimento ao discente com a técnica de drenagem linfática facial - liberação do segundo box

Caro aluno, como você já viu na seção anterior, o movimento de liberação do segundo box inicia-se assim:

- Realize círculos estacionários nas regiões do nariz, descendo para a região do músculo zigomático (região das bochechas) e, posteriormente, sobre as pálpebras inferiores e superiores. Repita estes movimentos de cinco a sete vezes. O segundo box diz respeito à região localizada acima da linha de base do nariz até a região acima da sobrancelha.

Atendimento ao discente com a técnica de drenagem linfática facial - liberação do terceiro box

Caro aluno, conforme já foi demonstrado na seção anterior, chegou a sua vez de executar em seu colega as manobras de liberação do terceiro box, então, vamos recordar:

- Realize círculos estacionários na região da testa, encaminhando-os para os gânglios presentes na região acima das orelhas, denominada de pré-auricular. Repita estes movimentos de cinco a sete vezes. O terceiro box diz respeito à região localizada entre a testa e o couro cabeludo.

Atendimento ao discente com a técnica de drenagem linfática facial - couro cabeludo e finalização

Caro aluno, estamos quase chegando ao final de sua prática. Você está prestes a aprender por completo a realização da drenagem linfática facial do método Vodder. Então, respire fundo, vamos recordar a seção anterior e uma parte desta. Vamos lá:

- O couro cabeludo deverá ser mobilizado em toda a sua extensão. Realize movimentos de semicírculos com a ponta dos dedos em toda a região, encaminhando a linfa para a região pré-auricular. Repita estes movimentos também de cinco a sete vezes.

- Depois desta última manobra, retorne toda a direção dos seus movimentos no sentido do terminus, descendo, portanto, pela região lateral do pescoço.
- Finalize colocando suas mãos por inteiro, de forma delicada, sobre o rosto inteiro do cliente, e permaneça nesta posição por 15 segundos. Depois, retire vagarosamente e encerre.



Assimile

Leia o Quadro 4.1 e recorde todos os cuidados com a sala de atendimento, todos os manuseios que antecedem à drenagem, assim como todas as manobras da drenagem linfática facial do Método Vodder.

Quadro 4.1 | Checklist para aplicação de drenagem linfática facial

Drenagem Linfática Facial Método Vodder	
Checklist local	Confira a limpeza e a organização do local.
	Cuide da luz, do som e do aroma.
Checklist pessoal	Confira jaleco, antebraços desnudos, cabelos presos.
	Retire anéis e pulseiras e desligue o aparelho celular.
Recepção do cliente	Seja acolhedor e oriente sobre seus pertences e procedimentos.
	Coloque a touca e a faixa em seus cabelos e o posicione na maca.
Checklist prévio	Posicione a coluna lombar e cervical do cliente. Lave suas mãos.
	Limpe o rosto e aqueça suas mãos.
Preparação	Contato inicial com o esterno e manobras respiratórias.
	Manobra de <i>effleurage</i> nos três sentidos sobre o esterno.
Método Vodder	Estimulação do terminus.
	Drenagem do pescoço - manobra do esternocleidomastoideo.
Finalização	Drenagem da região occipital - drenagem das bases.
	Drenagem dos três boxes, couro cabeludo e finalização.

Fonte: elaborado pela autora.



É de extrema importância que você conheça todos os métodos de drenagem linfática que são propagados no meio acadêmico e suas respectivas diferenças. Em nossas seções, relatamos a comparação entre o método Vodder e o método Leduc.

Então, para complementar seus estudos, segue um artigo científico comparativo entre o método Vodder e o método Godoy. Disponível em:

<<https://goo.gl/hPAoUL>>. Acesso em: 14 jul. 2017.

Com todos os ensinamentos proporcionados no decorrer destas quatro unidades, você está apto a aplicar a massagem e a drenagem linfática faciais, e para consolidar seus conhecimentos, elabore um protocolo de drenagem linfática facial, diferenciando os métodos Vodder e Leduc.

Lembre-se de que conhecimento nunca é demais, busque sempre se aperfeiçoar e, com isso, melhorar seus atendimentos.

Boa sorte!

Sem medo de errar

Depois de sua leitura, temos certeza de que você consegue auxiliar Melina. Vamos rever as questões: a drenagem linfática facial do método Vodder tem um tempo ideal de sessão? Podemos aplicar creme durante a drenagem? Existe um produto de melhor qualidade? Qual é a manobra realizada no couro cabeludo? Qual o comportamento que o terapeuta deve ter ao finalizar a drenagem linfática facial?

A drenagem linfática facial tem um tempo ideal para a sessão que pode variar entre 40 minutos e chegar no máximo a 50 minutos, assim como era na massagem clássica estudada anteriormente. Outro dado importante é que no método Vodder, geralmente, não usamos cremes, pois eles podem fazer com que o tecido deslize demais e, conseqüentemente, perdemos o manuseio.

O terapeuta até pode utilizar cremes durante a drenagem, porém a medida dosadora deve ser a metade da que ele utilizava

na massagem clássica, ou seja, metade de uma moeda. Se você for aplicar o produto, escolha-o mediante o tipo de pele do cliente, pois não existe um produto que possa ser melhor do que outro.

Um cuidado importante que você deve ter antes de iniciar o procedimento: o cliente vem da rua com toda a sua sujeira, portanto, não podemos simplesmente iniciar a sessão. Assim, aplique uma loção de limpeza e uma loção tônica, a fim de que você possa realizar o procedimento em uma pele limpa e preparada.

A manobra no couro cabeludo é uma continuidade da seção anterior, trata-se da realização de movimentos em forma de semicírculos, que deverão ser realizados em toda a extensão do couro, através do toque da ponta dos dedos. Esta linfa é então encaminhada na direção da região pré-auricular, tal como o terceiro box. Depois desta última manobra no couro cabeludo, retornamos toda a direção dos movimentos no sentido do terminus, descendo, portanto, pela região lateral do pescoço.

Na finalização da drenagem linfática facial, colocamos nossas mãos por inteiro, de forma delicada, sobre o rosto inteiro do cliente, e permanecemos nesta posição por 15 segundos, assim como se faz na realização da massagem clássica. Depois, retiramos vagarosamente e encerramos.

O mais importante nesta finalização é entender que o cliente entrega o seu rosto, e na drenagem, especificamente, temos muitos casos de pós-operatório, então, devemos respeitar o momento de fragilidade deste cliente, que pode estar até mesmo com dor e com muito edema, e compreender que ele merece ser bem atendido. Saiba que empatia é a base do sucesso de qualquer terapeuta.

Avançando na prática

Paciente de pós-operatório

Descrição da situação-problema

Rosa realizou a cirurgia de correção de queda das pálpebras e teve muita intercorrência no pós-operatório. Sua cicatrização foi mais lenta, e todo o processo inflamatório advindo do procedimento teve uma maior repercussão. A paciente acabou tendo muito edema e, conseqüentemente, muitas dores.

Ela está agora procurando o atendimento de uma esteticista para iniciar as sessões de drenagem linfática facial, estando atualmente no trigésimo dia de pós-operatório. Neste caso, qual método seria mais indicado, o Vodder ou o Leduc?

Resolução da situação-problema

A paciente em questão apresenta-se com edema e muita dor, então, realizar manobras deslizantes pode fazer com que este processo aumente ainda mais. Geralmente, nestes casos, indicamos manobras de compressão e descompressão do tecido, principalmente nos quadros de pós-operatório, em que não podemos deslocar a pele. As manobras de evacuação deverão ser feitas o tempo todo, para que possamos estimular ainda mais o recolhimento da linfa, portanto, também indicadas.

Comparando ambos os métodos, Vodder seria o mais indicado para esta cliente, uma vez que o Leduc apresenta muitos movimentos deslizantes.

Faça valer a pena

1. Após manipularmos os três boxes da face, a drenagem linfática facial do método Vodder segue sua técnica com o manuseio do couro cabeludo. Este deverá ser feito em toda a sua extensão, com repetições de cinco a sete vezes. Depois desta última manobra, retornamos toda a linfa na direção do terminus, descendo, pela região lateral do pescoço. De qual forma é feita a manobra no couro cabeludo?

- a) São movimentos de deslizamentos realizados com o apoio de todos os dedos, em toda a região, encaminhando a linfa para a região pré-auricular.
- b) São movimentos de semicírculos realizados com a ponta dos dedos, em toda a região, encaminhando a linfa para a região orbicular.
- c) São movimentos de semicírculos realizados com a ponta dos dedos, em toda a região, encaminhando a linfa para a região frontal.
- d) São movimentos de semicírculos realizados com a ponta dos dedos, em toda a região, encaminhando a linfa para a região pré-auricular.
- e) São movimentos de círculos estacionários realizados com o apoio de todos os dedos, em toda a região, encaminhando a linfa para a região frontal.

2. A drenagem linfática facial pelo método Vodder não é composta por manobras deslizantes, e, portanto, não necessita da aplicação de cremes, uma vez que seus movimentos de compressão e descompressão, assim como as manobras de evacuação ganglionar não requerem esta necessidade. No entanto, se o terapeuta achar necessário, poderá aplicá-lo, porém, com alguns cuidados.

Quais cuidados devemos ter com a aplicação de cremes na drenagem linfática facial?

- a) A medida correta corresponde ao tamanho de uma moeda e o creme deve ser escolhido mediante o tipo de pele do cliente.
- b) A medida correta corresponde à metade do tamanho de uma moeda e o creme deve ser escolhido mediante a cor da pele do cliente.
- c) A medida correta corresponde à metade do tamanho de uma moeda e o creme deve ser escolhido mediante o tipo de pele do cliente.
- d) A medida correta corresponde ao tamanho de uma moeda e o creme deve ser escolhido mediante a cor da pele do cliente.
- e) A medida correta corresponde à metade do tamanho de uma moeda e o creme deve ser escolhido mediante o veículo do produto.

3. Na finalização da drenagem linfática facial, colocamos nossas mãos por inteiro, de forma delicada, sobre o rosto inteiro do cliente, e permanecemos nesta posição por 15 segundos, assim como se faz na realização da massagem clássica. Depois, retiramos vagarosamente e encerramos.

Além das manobras, qual o cuidado que o terapeuta deve ter no final da sessão?

- a) Dar a atenção necessária ao cliente.
- b) Verificar a limpeza do local.
- c) Verificar se o cliente pagou o procedimento.
- d) Verificar se o cliente ficou satisfeito.
- e) Assegurar-se de que o cliente sentiu dor.

Referências

BORGES, F. S. **Dermato-funcional**: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

GERSON, J. et. al. **Fundamentos da estética**. São Paulo: Cengage Learning, 2011.

GUIRRO, R.; GUIRRO, E. **Fisioterapia dermato-funcional**: fundamentos, recursos e patologias. 3. ed. revisada e ampliada. São Paulo: Manole, 2004.

GUYTON, A.; HALL, J. **Tratado de fisiologia médica**. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1988.

LEDUC, A.; LEDUC, O. **Drenagem linfática**: teoria e prática. 2. ed. São Paulo: Manole, 2000.

LOPES, M. **Drenagem linfática manual e a estética**. Blumenau: Odorizzi, 2002.

ISBN 978-85-522-0162-5



9 788552 201625 >