

Massoterapia, a massagem terapêutica profissional

A massoterapia é a utilização de manobras manuais para o tratamento de distúrbios de saúde. Ela faz parte dos "Recursos Terapêuticos Manuais" que são utilizados em diversas terapias. Dentro dos recursos terapêuticos manuais temos a mobilização (técnicas de movimentação lenta, ampla e passiva do corpo), a manipulação (técnicas de movimentação rápida, pontual e passiva do corpo), a massagem (com diversas técnicas como drenagem linfática e massagem clássica sueca, cada qual tem seu conjunto de manobras) e outras.



Existem ainda diversas técnicas de massagem. A massagem tradicional sueca se baseia em 5 manobras básicas: deslizamento superficial, deslizamento profundo, amassamento, pressão e percussão. A drenagem linfática é outra técnica de massagem e se baseia em movimentos lentos (no ritmo do sistema linfático) e nas manobras de evacuação de gânglios, mata-borrão, anel e deslizamento. Mas existem outras manobras em outras técnicas, como manobra de gato (na qual se "arranha" a pele com os dedos, não com as unhas), por exemplo. Cada manobra e cada técnica têm um objetivo e um tecido-alvo e a utilização de cada uma irá ter efeitos terapêuticos diferentes.



No geral os pontos mais importantes da massagem são a atenção do terapeuta durante a aplicação, pois a massagem pode ser uma fonte importante de

informações diagnósticas. Além disso, a presença do cliente durante a massagem é de extrema importância. O ideal é que o cliente esteja consciente e sinta o seu corpo durante a massagem, isso, além de trazer à consciência o estado corporal do cliente, também atua como uma forma de meditação focada no corpo (o cliente foca a atenção nas sensações corporais e deixa de pensar incansavelmente nos seus problemas, realizando uma "higiene mental" semelhante àquela realizada durante a meditação). Se o cliente tiver essa atitude participativa, os resultados da terapia são potencializados enormemente e são somados aos efeitos terapêuticos da massagem os efeitos terapêuticos da meditação. Apesar de pouco divulgado, ambas as terapias têm estudos científicos comprovando esses efeitos.



Os principais efeitos fisiológicos da massagem são:

- relaxamento muscular, por diminuir o reflexo H (reflexo de contração);
- hiperemia, aumento da circulação sanguínea superficial e aumento da microcirculação sanguínea;
- diminuir a frequência respiratória;
- integrar informações sensoriais;
- aumenta a resposta imune;
- acalma e melhora a concentração;
- diminuir sinais vitais aumentados (muito útil em UTI);
- diminuir stress, principalmente de trabalho;
- diminuir dor relacionada a tensão muscular;
- aumenta atividade intestinal e renal;
- aumenta comutações vasomotoras;
- melhora o ânimo;
- facilita a percepção normalmente inibida de sensações corporais;
- permite um estado geral de relaxamento entre vigília e sono;
- acelera recuperação de doenças e diminuir o período de convalescença;
- atua em rejuvenescimento por melhorar a circulação e diminuir stress;
- diminuir edema (drenagem linfática, as outras poderão aumentá-lo);
- tem efeitos de acordo com a reflexologia do local no qual é aplicado;
- atua na fáscia muscular e em todo tecido conjuntivo, permitindo melhor mobilidade e função;
- reorganiza a interação entre os músculos e as fáscias;
- diminuir restrição de movimentos;
- diminuir astenia muscular;
- melhora a resposta muscular ao meio ambiente diminuindo o espasmo muscular exagerado e mantendo o espasmo protetor;
- redução da resistência cutânea;

- dissolução de nódulos fibrosados;
- diminuição de contração muscular involuntária;
- melhora a biomecânica geral do corpo diminuindo sobrecarga em determinados músculos (não trata encurtamento e fraqueza diretamente);
- atua nas respostas autônomas;
- atuação particular de cada técnica (do fluxo energético dos meridianos chineses, da reflexologia, dos óleos essenciais utilizados...).

Também é importante salientar que a massagem, apesar de ser bastante segura, tem algumas contra indicações, pois os seus efeitos terapêuticos podem se tornar potencialmente lesivos em alguns casos específicos. As principais contra-indicações da massagem são:

- lesão na pele sobre o local a ser tratado (nesse caso pode-se utilizar técnicas reflexas);
- quadros infecciosos agudos (poderá intensificar o quadro por ser tônico imunológico);
- fratura no local (poderá piorar a cicatrização por formar microfraturas);
- compensação respiratória, é necessário atuar diretamente nesses casos no distúrbio respiratório antes de iniciar um tratamento de massoterapia;
- hipertensão arterial não controlada;
- hemorragias graves;
- trombose (poderá deslocar o trombo causando problemas sérios de bloqueio vascular);
- tumor maligno (poderá facilitar a metástase por aumentar o fluxo sanguíneo);
- infecção e febre (poderá intensificar o quadro);
- distúrbio cardíaco grave;
- dor excessiva (de acordo com a técnica, o uso de técnicas mais suaves de início poderá funcionar);
- lesão muscular (técnicas mais suaves poderão ajudar o músculo a se refazer da melhor forma, mas técnicas mais intensas poderão causar mais microfraturas e dificultar a cicatrização, além de aumentar a dor);
- diabetes (deve ser bem analisado de acordo com cada caso);
- gravidez (principalmente sobre a área abdominal, mas poderá haver sensibilidades físicas e emocionais, o cuidado deve ser redobrado nesses casos);
- menstruação (causa hipersensibilidade em algumas mulheres);
- problemas de pele (a massagem é um estímulo intenso para a pele e poderá causar quadros alérgicos ou intensificar quadros de doenças de pele).