

FISIO VITAE ESCOLA TÉCNICA DE MASSOTERAPIA
CURSO TÉCNICO DE MASSOTERAPIA

ESTUDO DE CASO:

**O SUCESSO DA MASSAGEM ESTÉTICA CORPORAL ALIADA À PRÁTICA
DE DIETA ALIMENTAR E DE ATIVIDADE FÍSICA**

GRUPO:

ALINE DE MEDEIROS RICHARTZ

LUIZ ARTUR FRITSCH DE VERNEY

SIMONE DA SILVA

VERCI SCHWINDEN SEEMANN

FLORIANÓPOLIS (SC), AGOSTO DE 2009

**ESTUDO DE CASO SOBRE O SUCESSO DA MASSAGEM ESTÉTICA
CORPORAL ALIADA À PRÁTICA DE DIETA ALIMENTAR E DE ATIVIDADE
FÍSICA**

RESUMO

Estudo de caso com duas clientes mulheres, para comprovar que no tratamento estético com a aplicação de manobras de massagem estética corporal, é obtido melhor resultado na redução de medidas corporal, se houver, por parte da cliente, uma observação na sua dieta alimentar aliada à prática de atividade física regular durante o tratamento.

Palavras chave: massagem estética corporal, redução de medidas, bem estar.

INTRODUÇÃO

A massagem, também denominada de Amma é originária da China, onde por milhares de anos, tornou-se um segredo para o povo chinês, pelos benefícios que proporcionava as pessoas. Só pelo ano de 200 A.C., foi difundida para os povos hindu, grego, romano, coreano e japonês e também para o ocidente, pois por motivo de curiosidade e interesse estes povos começaram a ter conhecimento deste método envolvendo massagens, que junto com outros recursos naturais, aumentava o bem estar e a saúde dos chineses. (Rita Silva, 1998)

Desta forma a massagem ocidental tem no oriente as suas origens onde passou por muitos estudos científicos, que através do resultado de estudos e pesquisas efetuados sobre massagem, para se concluir da eficácia deste tratamento efetuado com as mãos.

No decorrer dos anos, as técnicas foram sendo aprimoradas ainda mais, e com isso a massagem foi se dividindo em diversas finalidades. Hoje a massagem estética tem quatro especialidades distintas entre si, no que diz respeito a sua técnica e efeitos, que são a massagem de estética facial, a massagem desportiva, a massagem de recuperação e massagem estética corporal, sendo que esta última será objeto deste estudo de caso. (Rita Silva, 1998)

CONCEITO DE MASSAGEM ESTÉTICA

Hoje, a massagem estética corporal, assim denominada porque através da aplicação de suas manobras se obtém uma modelagem do corpo humano, se destaca como um grande recurso estético para a mulher moderna, pois com esta técnica de massagem após algumas sessões a que a cliente se submete, pode-se obter mudanças no corpo da cliente e inclusive em seu estilo de vida, aumentando a sua auto-estima.

Por se tratar de uma massagem com movimentos de deslizamentos, pinçamentos e amassamentos profundos, aliado às manobras de fricção e percussão o massoterapeuta consegue fazer com que haja uma grande ativação no sistema vascular e linfático, e conseqüentemente na circulação sanguínea da cliente, com isso acelerando a eliminação de toxinas presentes no corpo, fazendo também que no meio intercelular os líquidos retidos sejam eliminados, reorganizando as células adiposas, buscando uma modelagem do corpo com a redução de gorduras localizadas, diminuição da hidrolipodistrofiaginóide (celulite) e redução de medidas, favorecendo também o aspecto geral da pele com mais tonificação tegumentar. (Roberta Merino Masina & Keli Steffler, 2009. Joelson Fachini & Simone Korn, 2006)

Deve-se destacar também, que além da massagem, a utilização de cosméticos também é antiga, o homem se preocupou com o tratamento de seu corpo baseando-se também nos efeitos que alguns produtos proporcionavam como o uso de bálsamos, óleos, fragrâncias, sabões, e até mesmo pinturas de rosto e corpo, por meio de substâncias minerais ou vegetais faziam parte dos hábitos dos povos mais antigos.

E, atualmente, com grandes evoluções e inovações tecnológicas, podemos contar com inúmeros produtos cosméticos de alta qualidade, com princípios ativos com grande poder de eficácia nos tratamentos estéticos contribuindo ainda mais para os resultados benéficos da massagem estética.

Nas massagens realizadas nas clientes em estudo, foi usado produtos com princípios ativos que contribuíram muito para com o resultado final como:

- Creme com complexo de extratos vegetais (cavalinha, algas, centella asiática e castanha da índia), possui ação vasoconstritora, descongestionante, antilipêmica, ativadora da microcirculação e estimulante do metabolismo.
- Fluido com nicotinato de metila, aumenta a atividade vascular, promove aquecimento na pele.
- Gel creme com nanotecnologia auxilia uma penetração mais profunda na pele dos princípios ativos, complexo silanóis (xantagosil, argisil e hydroxyprolisilane), possui ação antiglicação (proteção do colágeno), liporedutora, lipolítica, cicatrizante, firmadora.

OBJETIVOS

Nosso objetivo neste estudo de caso é que queremos mostrar que só a aplicação das manobras de massagem estética aliada à aplicação de produtos cosméticos revolucionários de comprovada eficácia não darão resultados muito positivos se a cliente não cooperar com o tratamento proposto pelo massoterapeuta em relação a observar os seus hábitos cotidianos, pois diversos fatores tais como: ambientais, culturais, genéticos, psicossociais e idade estão diretamente relacionados ao surgimento de transtornos estéticos. E aí cabe ao cliente rever como está sua vida diária com relação à alimentação, atividade física, consumo de água, nível de estresse, etc. Pois se houver um acompanhamento destes fatores, com certeza as sessões de massagem apresentarão a cada sessão uma diferença a mais no seu corpo, o que para a cliente será um motivo de satisfação, e decorrente disso apresentará também uma melhora em sua auto-estima, se sentindo muito melhor.

A título de exemplo e para comprovar que os resultados obtidos com a aplicação da massagem estética corporal estão intimamente relacionados com a vida e os costumes alimentares e de atividade física que a cliente adota, efetuamos este estudo de caso comparando duas clientes que se submeteram a realizar sessões de massagem estética com o objetivo de reduzir medidas corporais. Sendo que em uma cliente somente foi aplicada as manobras de massagem estética e os produtos cosméticos (cremes, géis, óleos, etc.) e, para a outra cliente, além do descrito anteriormente houve um acompanhamento de dieta alimentar aliado à atividade física regular complementar.

METODOLOGIA

Assim, para este estudo de caso escolhemos duas clientes que se dispuseram a colaborar com este trabalho, sendo que uma delas durante o tratamento estético se dispôs a fazer um condicionamento alimentar aliado à prática de atividade física regular e, a outra somente se limitaria às sessões de massagem estética corporal.

A seguir, são apresentadas as características físicas de cada cliente, como idade, sexo, peso, medidas corporal, tomadas antes do início do tratamento.

Cliente 1: A.E.A. – mulher de 36 anos, casada, 1 filha, professora, residente em São José, chegou à clínica de Massoterapia se queixando de sua obesidade, relatou que não conseguia emagrecer, porém não estava fazendo nada para ajudar. Reclamava muito de seu abdômen que estava muito acima do normal, ou seja, uma gordura localizada muito acentuada nesta região. Também destacou que por estar acima do peso, sentia-se muito deprimida, não conseguia mais sair de casa, só em pensar em colocar suas roupas e ficarem apertadas. Por não suportar mais viver nesta situação, decidiu procurar uma alternativa para ajudá-la, e optou inicialmente em fazer massagens.

Iniciamos então com a ficha de anamnese, primeiramente coletamos os dados pessoais, em seguida sobre sua vida diária. Não apresentou nenhum problema de saúde, porém afirmou que tinha intestino preso, bebia pouca água, nem chegava a 1 litro por dia. Sua alimentação estava desregulada, não comia nada pela manhã, almoçava às 11h30min, no final da tarde, por volta das 17 h tomava um café com pão, e depois à noite jantava em torno das 22 h. Ou seja,

ficava sem comer por períodos longos entre cada refeição e, ainda, não praticava atividades físicas há mais de um ano.

Depois de ter coletado todas as informações acima, partimos para as medidas do abdômen e o peso.

Data	Peso	Abdômen	Cintura
17/04/2008	88.200 g	115 cm	110 cm

Diagnóstico do Massoterapeuta:

- Realizar sessões de massagem 2 vezes por semana,
- Procurar um nutricionista para fazer uma reeducação alimentar,
- Praticar atividades físicas,
- Beber no mínimo 2 litros de água por dia,
- Controlar sua ansiedade, não deixar o estresse do dia a dia abalar seu corpo.

A cliente optou por fazer 2 massagens por semana conforme recomendado pelo profissional de massoterapia, fechou pacote por um mês, ou seja, 8 sessões de massagem estética, e garantiu que iria procurar uma nutricionista, beber mais água e matricular-se numa academia para praticar exercícios físicos.

Na primeira massagem: sentiu um bem estar muito grande, sensação de relaxamento no corpo.

Na segunda massagem: alegou que apresentou dores musculares no abdômen no dia seguinte da primeira massagem, o que é normal dentro da massagem, pois manobramos muito a região, e por se tratar de uma pessoa sedentária, o corpo logo sente dor decorrente das manobras nas primeiras sessões. Afirmou que começou uma dieta de reeducação alimentar e a fazer atividades físicas na academia 3 vezes por semana.

Na Terceira e quarta massagens: a cliente já começou a sentir diferença nas roupas, ficando menos apertadas.

Na Quinta, sexta, sétima, oitava massagens: a cliente ficou muito satisfeita com os resultados, onde ela observava nitidamente o resultado em suas roupas.

Na oitava massagem realizamos novas medidas em seu corpo, conforme quadro abaixo:

Data	Peso	Abdômen	Cintura
17/04/2008	88.200 g	115 cm	110 cm
15/05/2008	88.100 g	109 cm	105 cm

A cliente A.E.A. teve uma redução significativa nas medidas, sendo 11 cm totais no abdômen durante 1 mês de massagem, observando-se uma pequena redução no peso (100g). Então, neste primeiro momento, teve mais resultado a massagem, onde se apresentou as perdas de medidas. E mais, observou-se também uma melhora na textura da pele, ficando mais firme e seu corpo modelou muito, especialmente nas curvas da cintura.

A cliente A.E.A. teve um acompanhamento de 11 meses, ou seja, 08 sessões de massagens mensalmente, cuidados com sua alimentação e praticando atividades físicas, chegando com o seu corpo nas seguintes proporções:

Data	Peso	Abdômen	Cintura
17/04/2008	88.200 g	115 cm	110 cm
15/05/2008	88.100 g	109 cm	105 cm
17/03/2009	82.400 g	101 cm	93 cm

A cliente A.E.A. reduziu 31 cm de circunferência no abdômen, e obteve uma redução no peso de 5.800 g. Neste estágio a redução de peso contribuiu muito na redução das medidas.

Cliente 2: L.D.L. - mulher, 55 anos, 3 filhos, residente em São José, decidiu procurar o tratamento estético depois de tentativas frustradas para a perda de peso. A cliente já passou por uma cirurgia de redução de estômago há 2 anos e mesmo tendo perdido 30 kg continuava acima do seu peso normal, a maior concentração de gordura da cliente fica no tronco (braços, costas e principalmente abdômen).

A avaliação feita pela massoterapeuta com base nos dados que a própria cliente forneceu é que ela ficou proibida pelo médico de praticar atividade física (excessiva), pois tinha um sério problema de enxaqueca que se agravava sempre que ela se excedia nas atividades cotidianas e também tinha problemas com a alimentação que era rica em alimentos calóricos.

Além do problema estético que ela enfrentava, também sofria de fibromialgia pois sentia dores muito fortes principalmente na região cervical e na região lombar, o que a obrigava a fazer uso de medicamentos fortes.

Mesmo orientada pela profissional da estética que a massagem teria resultados significativos a partir da cooperação da cliente, decidiu-se começar com as sessões de massagem que foram feitas duas vezes por semana.

Data	Peso	Abdômen	Cintura	Braço D/E
17/11/2008	83.000 g	109 cm	97,5 cm	37,5 / 37 cm

As primeiras sessões foram um pouco desconfortáveis por se tratar de uma massagem vigorosa, porém no término do primeiro pacote de oito sessões a cliente se sentia muito melhor com relação as dores fortes que sentia no começo do tratamento.

Porém a alimentação dela continuava a mesma do início do tratamento.

As medidas foram feitas novamente depois de um mês e podemos observar que a massagem teve efeito nulo:

Data	Peso	Abdômen	Cintura	Braço D/E
17/12/2008	83.200 g	113 cm	99 cm	38.5/ 38 cm

A cliente atribuiu o aumento de peso a alguns problemas particulares que a deixaram ansiosa e deprimida e resolveu continuar o tratamento. Depois de aproximadamente 10 meses de tratamento obtivemos os seguintes resultados:

Data	Peso	Abdômen	Cintura	Braço D/E
26/03/2009	82.000 g	111 cm	98.5 cm	38.5 / 38 cm
19/05/2009	81.700 g	107.5 cm	98.5 cm	38.5 / 38 cm
22/07/2009	81.300 g	107 cm	98 cm	38 / 37.5 cm

A cliente L.D.L. reduziu 4,5 cm na circunferência abdominal, e obteve uma redução de peso de 700 g. Podemos mostrar que mesmo com o tratamento estético a cliente não teve redução significativa de medidas o que pode ser atribuído à falta de contribuição da cliente com relação à sua alimentação e atividades físicas.

Porém, é interessante dizer que as dores fortes, decorrentes da fibromialgia que a cliente L.D.L. apresenta, diminuíram significativamente depois das massagens, fazendo com que ela abandonasse o uso de medicamentos contínuos para alívio da dor.

Mesmo sem conseguir resultados estéticos a cliente continua com o tratamento, pois teve uma melhora na qualidade de vida com a diminuição de suas dores.

A IMPORTÂNCIA DA DIETA ALIMENTAR E DA ATIVIDADE FÍSICA

Para que nosso corpo realize as funções necessárias quanto às atividades diárias, como andar, falar e respirar é necessária a ingestão de alimentos para adquirir energias para executá-las. Para ajudar o organismo a funcionar corretamente, deve-se comer a quantidade de alimentos de que o corpo precisa, por isso é importante consultar um nutricionista quando se pretende fazer uma dieta alimentar, pois o profissional recomendará uma dieta equilibrada, de acordo com a idade, sexo, peso, altura e a atividade física que está realizando. Contudo a pessoa terá um processo de reeducação alimentar, com alimentos saudáveis e de baixo teor calórico, diminuindo assim o seu peso, conseqüentemente terá redução de medidas no corpo. Pois tudo aquilo que se come em excesso é armazenado na forma de gordura no corpo, por isso a importância de adquirir hábitos alimentares saudáveis.

Se temos a necessidade de nos alimentarmos para obter energias para nosso corpo, também temos que realizar atividades físicas para poder ajudar a eliminar energias armazenadas em excesso no organismo. Para isso é preciso movimentar o corpo, exercitar os músculos, oxigenar todo o corpo através do aumento do fluxo sanguíneo, acelerando o ritmo do coração e da respiração, fazendo todo o corpo entrar em ação, e estas alterações são benéficas e necessárias para um bom funcionamento orgânico. A atividade física regular traz uma série de benefícios para a saúde do corpo, contribui para o bom funcionamento do intestino, diminui a ansiedade, o estresse e a depressão, melhora a qualidade do sono, do humor e da auto-estima. O exercício físico queima calorias e auxilia na perda de peso, as pessoas que praticam atividade física e dieta apresentam um resultado muito significativo na redução da

gordura corporal. O fortalecimento muscular também contribui para a flexibilidade e postura do corpo, podendo prevenir e tratar dores, aumentando assim a expectativa de vida. (Saúde Sempre Online, 2009)

CONCLUSÃO

Considerando o acima exposto, comprovamos que, no caso exemplo destas duas clientes, onde foram escolhidas no propósito de fazermos uma comparação, o sucesso no tratamento de redução de medidas com a massagem estética está diretamente relacionado não só com a aplicação das manobras de massagem e dos produtos cosméticos, como também depende muito do ritmo de vida e da alimentação que a cliente pratica após iniciado o tratamento. Se a cliente além de receber o tratamento estético adotar uma atitude consciente com relação a sua alimentação com a observação de uma dieta alimentar equilibrada e aliada à prática de atividade física regular, ela obterá um melhor resultado no final do seu tratamento estético, proporcionando um melhor estímulo emocional não só pela aparência física mais elegante como também uma melhora na sua saúde pela observância da alimentação balanceada e da prática regular de atividade física. Também comprovamos que a massagem além de proporcionar redução de medidas, ela também é muito eficaz para o bem estar da cliente, fazendo com que a cliente relaxe e diminua as dores no corpo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Massagem Estética
2. <http://www.sorrisoalma.com/default.aspx?page=1213>, disponível em 16 de julho de 2009. Rita Silva, 1998
3. Apostila Principal de Massagem Estética
<http://www.scribd.com/doc/7160022/Apostila-de-Massagem-Estetica>, disponível em 16 de julho de 2009. Roberta Merino Masina & Keli Stefler. Prof^{os} Escola de Massoterapia Sogab. Ano 2009
4. Hábitos Saudáveis – Fique em Forma, Saúde Começa pela boca
<http://www4.unimedbh.com.br/comum/saudesempre/habitos-saudaveis/fique-em-forma.do>, disponível em 16 de julho de 2009. Saúde Sempre Online, 2009
5. Simone Korn & Joelson Fachini . Apostila do Curso de Massoterapia.
6. Módulo Massagem Estética. Prof^{os} Escola Fisio Vitae. Ano 2006