

Rômulo B. Rodrigues

CURSO BÁSICO DE MASSOTERAPIA

1ª EDIÇÃO

São Paulo – 2024



RODRIGUES, Rômulo B. CURSO BÁSICO DE MASSOTERAPIA /
Rômulo B. Rodrigues. Amazon. 2024.

Organização e revisão: Rômulo B. Rodrigues

Impresso pela Amazon – 2024.

Copyright "©" 2024. Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução parcial ou total, por qualquer meio. Lei Nº 9.610 de 19/02/1998 (Lei dos direitos autorais).

2024. Escrito e produzido no Brasil.

1. Saúde. 2. Bem-estar. 3. Qualidade de vida. I. Título

ISBN 9798341229228

Amazon Serviços de Varejo do Brasil Ltda. CNPJ 15.436.940/0001-03

Av. Juscelino Kubitschek, 2041 – Torre E – 18º andar

São Paulo – SP

INTRODUÇÃO

A massagem é um conjunto de toques e técnicas feitos com as mãos e/ou outras partes do corpo ou com aparelhos, sobre uma ou mais áreas do corpo com fins terapêuticos, estéticos, desportivos, emocionais, etc.

A massoterapia é a aplicação destas técnicas de massagem, com diversas finalidades e objetivos. Com a massagem, é possível diminuir dores musculares, promover a sensação de bem estar, diminuir o estresse, estimular a circulação sanguínea, entre outros diversos benefícios.

O profissional que atua nesta área é o massoterapeuta. Este profissional pode trabalhar em hotéis e Spas, salões de beleza, clubes, clínicas de estética, atuar em empresas, ou até como autônomo e oferecer o serviço em seu próprio domicílio.

A massoterapia constitui-se da manipulação manual dos tecidos moles do corpo. Alguns massoterapeutas também realizam movimentos de massagem nas articulações do cliente, e fazem aplicações de frio, calor e vibrações.

Tanto a massagem terapêutica, quanto a massagem estética por exemplo, são serviços muito procurados por várias pessoas, cada dia mais.

A pele

A pele (ou cútis) é um órgão integrante do sistema tegumentar, um revestimento externo do corpo. Tem como principal função proteger as partes internas do meio externo. Além disso, a pele tem outras funções como: reserva de nutrientes, regulação da temperatura somática, e contém terminações nervosas sensitivas.

A pele é o maior órgão do corpo humano e o mais pesado. Geralmente tem uma espessura de 2 a 4 mm nas palmas das mãos e na planta dos pés, e de 4 mm no couro cabeludo, tem um adulto. O peso da pele também varia de 200g num bebê a 4 kg no adulto.

A pele tem como objetivo defender, proteger, e é responsável pela termorregulação e pela percepção. Não é totalmente eficaz, mas ajuda a nos proteger contra doenças.

A pele é praticamente igual em todos os grupos étnicos humanos. Há algumas pequenas variações, como por exemplo, nos indivíduos de pele escura, onde os melanócitos produzem mais melanina do que indivíduos de pele clara, porém, mesmo assim o número é semelhante. A pele apresenta duas camadas, a derme e a epiderme. E logo abaixo da derme, encontramos a tela subcutânea, ou hipoderme, que é uma camada de tecido conjuntivo frouxo. Além disso, há vários órgãos anexos como glândulas sudoríparas e sebáceas, folículos pilosos, etc.

EPIDERME: esta é a camada superficial da pele, e é constituída pelo epitélio (tecido de revestimento da pele). É uma camada com diferente profundidade, pois irá depender da região do corpo. Pés e mãos têm uma camada mais grossa, que chamamos de pele glabra por não possuírem pelos, e variam de 0,04mm até 1,6mm de espessura.

A epiderme possui células próprias, como queratinócitos, melanócitos, células de Langherans e células de Merkel. Sua célula principal é o queratinócito, que produz a queratina, uma proteína impermeável e resistente que tem como objetivo proteger.

A epiderme possui várias camadas:

- Camada Basal: é a camada mais profunda da epiderme, formada por células cúbicas que se dividem continuamente, e dão origem a todas as outras camadas. Ocorre divisão celular, responsável pela renovação da epiderme.

- Camada espinhosa: podem ser células cúbicas ou achatadas, e estão localizadas acima da camada basal.

- Camada granulosa: células achatadas, que tem a presença de grânulos de queratina no citoplasma.

- Camada lúcida: células achatadas, que libertam enzimas que as digerem. A maior parte não tem núcleo, e estão presentes na pele glabra (sem pelos).

- Camada córnea: camada constituída por células mortas (sem núcleo) e achatadas. Ocorre nesta camada um desprendimento constante dos queratinócitos, e assim uma renovação constante da epiderme.

Derme

É um tecido conjuntivo que tem como objetivo sustentar a epiderme. Situa-se abaixo da epiderme, e tem espessura de 2 mm em média. Na derme encontramos as fibras colágenas e elastinas, as terminações nervosas, as glândulas sebáceas e sudoríparas, os vasos sanguíneos e os vasos linfáticos. As células relacionadas com a produção dos componentes da matriz extracelular (como íons, proteínas estruturais, glicosaminoglicanos, etc.) são os fibroblastos. A derme é dividida pela camada papilar (constituída por tecido conjuntivo frouxo) e a camada reticular (constituída por tecido conjuntivo denso não modelado).

Hipoderme (Tela subcutânea)

A hipoderme (ou tela subcutânea) é uma camada de tecido conjuntivo frouxo localizada abaixo da derme, que a une de maneira pouco firme aos órgãos adjacentes.

História da massagem

Em algum momento de nossas vidas, já sofremos alguma dor, lesão ou desconforto no corpo. Automaticamente, nossa reação é de friccionar ou segurar a área afetada na tentativa de diminuir a dor. Esta técnica foi desenvolvida através dos anos, até o sistema de massagens que temos hoje.

A história da massagem é muito antiga, e está presente desde o começo de tudo praticamente. Muitas culturas praticavam algum tipo de toque terapêutico. Óleos e ervas eram utilizados em alguns de seus métodos. Já na pré-história o homem buscava o bem-estar por meio de fricções no corpo. Este seria o começo da história da massagem.

Desde o início, o homem já havia percebido a relação entre determinados pontos do corpo humano e a energia que flui entre eles. O conhecimento e o estudo desses determinados pontos concedeu a nossos ancestrais o desenvolvimento e aperfeiçoamento de uma prática auto estimuladora, passada de geração para geração.

A massagem sueca iniciou na medicina tribal, e era feita pelos feiticeiros, pajés, e chefes tribais, que utilizavam as mãos e óleos (aquecidos ou não), raízes e folhas de plantas, etc.

A medicina chinesa foi introduzida no Japão, cerca do ano 1.000. Nessa época, a técnica da Anmá era muito conhecida e recomendada por curandeiros e médicos. Era considerado um método simples e seguro para o tratamento do corpo humano.

O método de Anmá consiste na aplicação de movimentos e manobras de estímulos para o corpo, como o deslizamento, amassamento, rotação, vibração e rolamento. Todos estes movimentos têm como objetivo promover o relaxamento do corpo.

Não existe uma data precisa em que a Ayurveda foi criada, porém já existiam registros de 3.000 a.C, indicando que a massagem na Índia já era utilizada. Era transmitida de mestre para discípulo.

A ayurveda é um sistema medicinal, desenvolvido na Índia há cerca de 5 mil anos. É um termo sânscrito que tem como significado "ciência ou conhecimento da vida". AYUR = vida, cada aspecto da vida, desde o nascimento até a morte; VEDA = conhecimento ou saber. É a ciência que tem como objetivo compreender totalmente a vida. Além disso, é também uma religião e uma filosofia.

Nei Ching, em 2760 a.C. descreveu o toque terapêutico como tratamento medicamentoso.

Os egípcios criaram a reflexologia em 2500 a.C. e em 2000 a.C. surgiram as primeiras escrituras lógicas sobre massagem.

Durante os Jogos Olímpicos em 776 a.C. os atletas gregos eram massageados antes e depois das competições (apoterapia). A apoterapia, que também é conhecida como massagem desportiva, é a massagem feita em atletas antes e após a prática de esportes.

As civilizações sempre utilizaram alguma técnica de compressão ou fricção com as mãos, durante milhares de anos. Tudo isso principalmente para aliviar ou curar dores, ou apenas para relaxar.

A massagem era um dos principais e melhores meios de alívio da dor, na opinião dos médicos gregos.

A massagem foi importantíssima na tradição de cura dos eslavos, finlandeses e suecos, durante a Idade Média.

No Sec. XVI, Ambroise Parré, da França, transcreveu e publicou uma antiga literatura sobre fricções, junto também com sua própria publicação específica para pacientes pós-cirúrgicos. Seu trabalho acabou sendo reconhecido, e até hoje a terminologia francesa para as técnicas específicas de massagem são usadas.

No início da Renascença, a massagem deixou de ser popular à medida que a Europa sofria com crenças religiosas e conservadores, pois o toque não era considerado uma forma de tratamento, já que envolvia prazeres corpóreos e eram considerados pecaminosos.

O método Tuiná se espalhou pelo Japão, Coréia e países vizinhos em 500 d.C., e foi utilizado como base complementar para diversas formas de tratamentos orientais que surgiram depois.

O Tuiná é uma técnica de massagem intensa, uma especialidade médica, que utiliza as mãos para tratar doenças. É um dos mais antigos métodos da medicina chinesa.

Já em 600 d.C, foi desenvolvida pelos japoneses a acupressura, técnica que utiliza os dedos para pressionar pontos que estimulam as habilidades auto-curativas naturais do corpo.

A clássica Medicina Chinesa foi levada ao Japão em 900 d.C, dando origem assim ao Shiatsu. O Shiatsu é um método terapêutico que também consiste em pressionar determinados pontos, e seu principal objetivo é manter ou reestabelecer o equilíbrio energético. É uma técnica japonesa, faz parte da Medicina Oriental e teve sua origem no Japão.

Lord Francis Bacon, em 1564, observou que a massagem tinha benefícios que facilitavam a circulação.

Um importante livro médico, chamado "O Espelho de Ouro da Medicina" (The Golden Mirror of Medicine) foi publicado em 1644 na Dinastia Ming e grande parte foi voltada ao Tuiná.

Sigmund Freud, em 1895, utilizou as técnicas de massagem terapêutica para tratar histeria. Neste mesmo ano, o sueco Kleen foi o primeiro a publicar um manual de massagem, e ele afirmava ser o primeiro a mostrar a diferença entre exercício e massagem.

A primeira Associação de Massagistas de Nova York foi criada em 1927. E em 1932, o Fisiologista dinamarquês Emil Vodder criou o Manual de Drenagem Linfática.

Em 1939, Segunda Guerra Mundial; a massagem sueca foi inserida no processo de reabilitação de soldados mutilados e feridos.

Foi criado em 1940 o Instituto Shiatsu no Japão (conhecido depois como "Escola Técnica de Shiatsu do Japão"), na cidade de Otaiya.

Em 1945 na Espanha, o decreto de novembro habilitou para a profissão de massagista terapêutico única e exclusivamente os praticantes.

A profissão de massagista foi reconhecida no Brasil em 1961, por Tancredo Neves.

A acupressura recebeu uma grande atenção nos anos 70 e 80.

A massagem pode ser classificada como uma parte da medicina manual, e através da história, cresceu hoje de tal forma que se tornou a base para a Osteopatia, a Quiropraxia e as terapias físicas.

Cada dia mais tem aumentado o interesse em massagem e sua utilização para reduzir o estresse e diminuir os efeitos de certas doenças, e atacar suas respectivas causas.

Em uma de suas viagens à Índia, o médico Frédérick Leboyer (obstetra francês), em 1970, conheceu em Calcutá uma mãe indiana chamada Shantala. Paralítica há alguns anos, Shantala fora recolhida com seus dois filhos por um instituto de caridade.

O médico Leboyer visualizou Shantala massageando seu bebê sentada no chão. Leboyer observou que na Índia as crianças tinham bom tônus muscular e eram alegres, apesar da pobreza. Além disso, percebeu que a massagem era um hábito diário das mães indianas, e resolveu observar e depois importar a técnica para a Europa. Com isso, publicou o livro "Shantala - uma arte tradicional - massagem para bebês", em 1976, pela Edition du Seuil.