

BEM-ESTAR

Massagem faz mais do que relaxar

TATIANA CAVAGNOLLI

Graças à liberação de hormônios calmantes, como endorfina e oxitocina, uma boa sessão de massagem é capaz de aliviar tensões e dores musculares e aumentar a sensação de bem-estar. Mas as manobras sobre o corpo fazem mais do que apenas relaxar.

Pesquisas realizadas pela Clínica Mayo, nos Estados Unidos, comprovam que submeter-se a massagens regulares fortalece o sistema imunológico contra gripes, resfriados e alergias, ajuda a diminuir a retenção de líquidos e ainda auxilia no emagrecimento, quando aliada a dieta e exercícios físicos. Outros estudos norte-americanos recentes também apontam a eficiência da massagem no combate a irritabilidade e depressão, sintomas relacionados a vários tipos de doenças.

Apesar dos fins terapêuticos, massagens como a modeladora e a drenagem linfática são as mais procuradas em clínicas devido aos benefícios estéticos.

– Esses dois tipos de massagem, embora tenham técnicas diferentes, ativam a circulação em áreas com celulite e gordura localizada, melhorando o metabolismo e a oxigenação das células. Entre os benefícios, estão a redução da retenção de líquidos e a melhora do aspecto de fibrose (nódulos de gordura) – explica a massoterapeuta e enfermeira Salete Teles, de Caxias do Sul.

Nenhuma massagem dói, mas a relaxante, feita para aliviar tensões musculares, pode causar desconforto. Nas clínicas, além da massagem manual, os tratamentos costumam ser vendidos com tratamentos auxiliares para redução de medidas, como corrente russa (terapia com impulsos elétricos), drenagem linfática feita por aparelho, eletrossucção (o vácuo promove uma vasodilatação momentânea, auxiliando na drenagem) e aparelhos modernos de infravermelho, ultrassom e laser, estes usados para quebrar as células de gordura.

Antes de fechar um pacote de massagem, é importante levar em conta a especialização e a experiência do profissional. Além disso, quem tem doenças renais, na coluna ou câncer, entre outras, deve consultar um médico.



NA WEB

Mais sobre massagem

Se você quer saber mais sobre técnicas de massagem, uma dica é consultar o site www.portalmassagem.com. Lá, você encontra a origem de cada tipo existente ao redor do mundo, além de quais são os benefícios.

5 TIPOS PRINCIPAIS

▼ **Drenagem linfática:** massagem de ação anti-inflamatória, facilita o escoamento do líquido linfático retido nos tecidos subcutâneos, que causa inchaço e desconforto. Ajuda no controle dos edemas, inclusive após cirurgias como lipoaspiração.

▼ **Massagem modeladora:** técnica que visa reduzir celulite e flacidez e eliminar gordura. É executada com movimentos vigorosos para desbloquear os nódulos de gordura. Também melhora a tonicidade muscular.

▼ **Massagem terapêutica:** para

aliviar dores músculo-esqueléticas, como nas costas. Também pode ser aplicada em casos de estresse para liberar os pontos de tensão muscular.

▼ **Massagem relaxante:** técnica mais suave, que utiliza movimentos deslizantes e leves, propor-

cionando conforto e descanso. É indicada para relaxamento e efeito antiestresse.

▼ **Shiatsu:** técnica oriental que utiliza os dedos e as palmas das mãos para fazer pressão sobre a pele, atingindo os pontos trabalhados na acupuntura. Mais do

que massagem, faz parte da medicina chinesa e tem como benefícios relaxamento, energização, liberação da tensão muscular e melhora da função dos órgãos internos. Pode ser aplicado para problemas de rins, depressão e ansiedade, entre outros.