

BENEFÍCIOS DA MASSAGEM REDUTORA NO TRATAMENTO DA GORDURA LOCALIZADA

Ana Flávia Corrêa Zanolini

Graduanda em Tecnologia em Estética e Cosmética,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Rayssa Camatta Rezende

Graduanda em Tecnologia em Estética e Cosmética,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Maria Dovaneide de Souza

Tecnóloga em Estética e Cosmética – UNOPAR;
Esp. em Pedagoga Plena – Faculdades de Filosofia, Ciências e Letras “Ministro Tarso Dutra”;
Esp. em Educação Infantil e Ensino Fundamental – FIU; Mestre em Ciências da Educação – UTCD;
Docente das Faculdades integradas de Três Lagoas – AEMS

RESUMO

A massagem redutora é uma técnica que combina manobras intensas e rápidas sobre a pele, realizando pressão a partir de movimentos como deslizamento, fricção, pinçamento, percussão, rolamento e amassamento. Realiza seu papel atuando na circulação e na eliminação de retenção de líquidos por atuar também no sistema linfático. A gordura localizada consiste em um acúmulo em certas regiões do corpo e a massagem é um dos procedimentos existentes para o tratamento de acúmulos de adiposidades localizadas juntamente com o uso de alguns princípios ativos para assim melhorar o resultado final.

PALAVRAS-CHAVE: massagem redutora; benefícios; gordura localizada.

1 INTRODUÇÃO

A gordura localizada apresenta-se como um desenvolvimento irregular do tecido conjuntivo subcutâneo consequentemente, os adipócitos mostram-se maiores em regiões específicas com anormalidade do tecido e aparência ondulada. O processo de desenvolvimento de gordura corporal ocorre em razão do aumento no número de células adiposas, a hiperplasia celular; do aumento no volume de células já existentes, a hipertrofia celular; bem como da combinação destes dois fenômenos (GUIRRO; GUIRRO, 2002 apud LOFEU et al., 2015).

O tecido adiposo é uma forma de tecido conjuntivo, constituído por células chamadas adipócitos. As mesmas podem ser encontradas de forma isolada ou em pequenos grupos, nas malhas de muitos tecidos conjuntivos, ou ainda agrupadas em amplas áreas do corpo, como no tecido subcutâneo (GUIRRO; GUIRRO, 2002 apud LOFEU et al., 2015).

A massagem modeladora é um tipo de massagem que tem como objetivo principal reduzir medidas ou melhorar a aparência do local onde é aplicada, utilizando-se movimentos de amassamento, deslizamento e pressão sendo movimentos rigorosos e rápidos sobre a pele (RIBEIRO, 2010).

Segundo Guirro e Guirro (2004, p.67) “a massagem pode ser definida como uma pressão metódica e rítmica do corpo, ou parte dele, para que se obtenham efeitos terapêuticos”.

Os benefícios da massagem redutora para gordura localizada são muitos, porém a literatura é divergente quanto aos resultados, alguns autores sugerem que não há efeitos significativos no tecido adiposo, enquanto outros já demonstram estudos em que ocorre melhora no contorno corporal em diversos aspectos do tecido epitelial.

2 OBJETIVO

O estudo tem como objetivo descrever os benefícios da massagem redutora no tratamento da gordura localizada, e descrever as manobras e os princípios ativos utilizados nos procedimentos de redução.

3 MATERIAL E METÓDOS

Este trabalho foi executado através de uma pesquisa bibliográfica em artigos científicos sendo salvos onze e usados seis nos quais possuem os títulos: “Radiofrequência na Gordura Localizada no Abdômen”, “Estudo Comparativo da Massagem Modeladora Associada a Cosmetologia na Perda de Medidas do Abdomen”, “Benefícios da Massagem Modeladora na Lipodistrofia Localizada”, “Estudo dos efeitos da massagem modeladora na redução de gordura localizada”, “Tratamento de Fibro Edema Gelóide com o cosmético adenilciclase”, “Efeito da Massagem clássica estética em adiposidades localizadas”, e livros didáticos como: “Fisioterapia dermato funcional: fundamentos, recursos, patologias”, “Cosmetologia Aplicada a Dermoestética”, “Dermato-Funcional: Modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas” e “Cosmetologia: descomplicando os princípios ativos”, e sites especializados como o Google Acadêmico sobre o assunto, os mesmos sendo publicados nos períodos de (2004-2017).

4 A PELE

A pele é um dos maiores órgãos do corpo humano, retribuindo a 3,5 kg de seu peso em um adulto e mede entre 1,5-2,0 m². Recobre o corpo, protege da perda excessiva de água, do atrito e dos raios ultravioleta do sol. Também recebe estímulos do ambiente e contribui com mecanismos para regular sua temperatura (BORGES, 2010).

A pele é dividida em três camadas, epiderme (mais superficial), derme (intermediária) e hipoderme (mais profunda) (BORGES, 2010).

Podem-se destacar algumas funções da pele, como (i) proteção do meio interno contra agressões do meio externo; (ii) termorregulação (manutenção da temperatura interna pelo próprio organismo) (iii) proteção contra RUV, através da melanina, secreção e excreção das glândulas anexas, síntese da vitamina D e (iv) percepção tátil, através das terminações nervosas (GOMES, 2013).

4.1 Epiderme

A epiderme é formada por um recobrimento de camadas de células sobrepostas, em que as células levianas são achatadas e compõem uma camada córnea rica em queratina. A sua espessura varia de acordo com a região do corpo, chegando a 1,5mm nas plantas dos pés (BORGES, 2010). Além disso, a epiderme é subdividida em cinco camadas: estrato córneo em disjunção e compacto (camada córneificada); estrato lúcido (camada clara); estrato granuloso (camada granulosa); estrato espinhoso ou malpighiano (camada espinhosa) e o estrato germinativo ou basal (camada regenerativa) (BORGES, 2010).

A epiderme é avascular, ou seja, ela não possui circulação sanguínea e vias linfáticas. As suas principais células são os ceratinócitos ou queratinócitos (GOMES, 2013).

4.2 Derme

A derme é o tecido conjuntivo sobre o qual se apoia a epiderme. Possui espessura variável, atingindo o máximo de 3 mm nas plantas dos pés. Pelos, glândulas (sebáceas e sudoríparas) e unhas são estruturas anexas da pele. São de origem da epiderme, mas encontram-se imersas na derme. O limite da derme com a epiderme é formado por saliências, as papilas dérmicas (camada papilar), que

correspondem á reentrâncias (cavos) na epiderme. A função desta estrutura papilar é de aumentar a área de contato entre a epiderme e a derme. (BORGES, 2010). Ainda assim, constituída basicamente por água e matriz celular (GOMES, 2013).

4.3 Tecido Adiposo

Ainda chamado de gordura subcutânea, o tecido adiposo é formado por tecido conjuntivo frouxo e é altamente vascularizado. Localiza-se logo abaixo da derme de quem recebe cordões fibrosos de tecido conjuntivo com a função de sustentação denominadas de trabéculas interlobulares, entre esses feixes se localizam nos adipócitos. Além de ainda ter a função de armazenar energia, o tecido adiposo modela o corpo sendo responsável em parte pelas diferenças do corpo do homem e da mulher, absorve impactos, preenche espaços internos, mantendo os órgãos em seus devidos lugares, e funciona com isolante térmico (GOMES, 2013).

5 GORDURA LOCALIZADA

A gordura localizada é um exagerado acúmulo de lipídeos nos adipócitos, podendo ter várias causas como o apoio genético de cada pessoa, tipo físico, sedentarismo e a má alimentação. Este tecido adiposo é um conjunto onde pode ser observada uma grande predominância de células adiposas, ele tem o poder de moldar a superfície do corpo sendo responsável pelos contornos corporais masculinos e femininos (MOZONI; PINHEIRO, 2012).

A adiposidade localizada pode ser classificada pelo espaço em que está distribuída, podendo ser: androide ou central, na qual a gordura se encontra no abdômen e é muito mais comum no sexo masculino; ginoide ou periférica, seu acúmulo está nas coxas e quadril, mais comum em mulheres; e mista, quando há junção da androide e ginoide (MELLO et al., 2010 apud MACHADO et al., 2017).

Podemos dizer também que a gordura localizada nada mais é do que o aumento do volume do adipócito e comprime os tecidos adjacentes comprometendo assim a vascularização tecidual (SANT'ANA, 2010 apud ROCHA et al., 2017).

Na circulação sistêmica os triglicerídeos, ao se aproximarem a microcirculação, próximo ao tecido adiposo e ao fígado, serão hidrolisados pela enzima lipase lipoproteica, em ácidos graxos e glicerol, onde os ácidos graxos, em contato com a membrana celular do tecido adiposo ou das células hepáticas, irão

permeá-las, e, por esses processos metabólicos internos, será produzido um novo glicerol, formando outra molécula de triglicerídeo, sendo assim armazenada. Os triglicerídeos se localizam no interior do adipócito na forma líquida, e retribuem de 80-95% do volume celular. Quando alguma parte do organismo necessitar dessa fonte de energia, acontecerá a hidrólise do triglicerídeo, sendo liberado para a parte de fora do adipócito como ácido graxo e glicerol, e depois transportados pela circulação até os tecidos. O glicerol então será modificado, por enzimas em glicerol-3-fosfato, que metabolizará a glicose. Os ácidos graxos serão degradados pela mitocôndria, carregado para seu interior pela carnitina, sendo assim degradados e oxidados após complexos processos químicos, formando então adenosina trifosfato-ATP (GOMES, 2013).

6 ATIVOS

Alguns princípios ativos usados no tratamento de gordura localizada podem atuar promovendo aumento da circulação e ativando a permeabilidade da pele. Dentre esses ativos, encontram-se comumente as algas, que agem como catalisadores e facilitadores de penetração transcutânea de íons marinhos e ativos naturais (BORGES, 2010). Também podem ser utilizados os cosméticos aditivados com substâncias hiperemiantes como os nicotínatos, crioterápicos (cânfora, mentol e salicilato de metila) e lipolíticas (RIBEIRO, 2010).

6.1 Ação dos Princípios Ativos

Podem ser citados alguns princípios ativos e suas ações como a: Centella Asiática: ativador de circulação; Hera: aumenta a microcirculação; Algas marinhas: fucus, laminaria, musgo-da-irlanda etc. Cafeína: as xantinas de modo geral; Adipol: hera e bile; Celulíno: ácido polioxietilenoglicol; Cavalinha: ativador de circulação, adstringente e cicatrizante; Bétula: estimulante de circulação e o Silanóis: veículo vetorial potente e eficaz para atingir o tecido adiposo, além de relevante princípio ativo antirradicais livres (BORGES, 2010).

7 TÉCNICAS MANUAIS

A massagem pode ser definida por técnicas manuais, que tem como objetivo

proporcionar o alívio do estresse, assim estimulando a melhora do organismo. A massagem redutora atinge as camadas com mais acúmulos de gorduras, facilitando a redistribuição e remodelação dos contornos corporais, auxilia na redução de medidas e celulites, circulação sanguínea, nutrição dos tecidos e oxigenação (ARAUJO et al., 2015 apud ROCHA et al., 2017).

A redução de medidas na massagem redutora, ao contrário do que muitas pessoas dizem, não se deve a retirada de gordura nos adipócitos, a retirada do tecido adiposo apenas utilizando técnicas de massagem, é impossível (RIBEIRO, 2010).

7.1 Manobras

Esta técnica é subdividida em torção, compressão, pinçamento e rolamento (TACANI et al., 2010).

7.1.1 Deslizamento

O deslizamento superficial é feito com a palma das mãos e dos dedos de forma rítmica e suave. E o deslizamento profundo, com a palma das mãos e dos dedos de forma mais intensa e profunda (TACANI et al., 2010).

7.1.2 Amassamento

Amassamento é instituído de compressões alternadas realizadas com o polegar e região tênar contra o indicador e dedo médio da mão oposta (TACANI et al., 2010).

7.1.3 Pinçamento

Os pinçamentos alternados são feitos com pequenos movimentos de pinça, utilizando todos os dedos, que percutem alternadamente os tecidos (TACANI et al., 2010).

7.1.4 Percussão

A percussão consistiu de movimentos rítmicos realizados com as duas mãos em forma de concha e o tapping foi aplicado com a palma das mãos de forma rítmica, alternada e no sentido das fibras musculares (TACANI et al., 2010).

7.1.5 Rolamento

O rolamento de pele é feito transportando uma prega de pele entre o polegar, indicador e dedo médio, ao longo de toda região a ser tratada (TACANI et al., 2010).

8 MASSAGEM REDUTORA

A massagem redutora quando realizada perfeitamente, serve tanto no auxílio do tratamento estético quanto para a redução de medidas, diminui a ansiedade e depressão, estimula o metabolismo celular, compõe os contornos corporais, aumenta a circulação sanguínea e contribui também no avanço da autoestima (TACANI et al., 2010 apud ROCHA et al., 2017).

Sendo assim, a massagem é baseada no uso de diversas técnicas manuais que tem objetivo de promover a mobilização da gordura, aumento da circulação vascular periférica e auxiliar na eliminação de toxinas (BORGES, 2006 apud, MACHADO et al., 2017).

É uma técnica que permite modelar o corpo em pontos nos quais a gordura localizada se concentra. Tem ação termogênica, desintoxicante, enzimática, lipolítica, ortomolecular, reorganizadora, vasodilatadora e linfocinética. Também tem ação espaçada (age por 48 horas) após sua aplicação e não cumulativa. Melhoria da drenagem linfática, a microcirculação e o retorno venoso; desintoxicam tecidos, acelerando a eliminação de toxinas; aumenta a produção de ATP (adenosina trifosfato) em aproximadamente 500%, com recuperação normal de eliminação de toxinas; ajuda também o transporte de aminoácidos e da síntese de proteínas com o aumento da tonificação muscular; aumenta a circulação nos plexos vasculares com aumento da captação de oxigênio local; auxilia na normalização do metabolismo e promove regeneração celular (MENDES; COSTA, 2011).

Algumas contra indicações da massagem podem ser absolutas ou relativas. Podem ser citadas as absolutas como, por exemplo, tumores malignos, infecções agudas, edemas sistêmicos de origem cardíaca ou renal e trombose venosa. Já as relativas podem citar as insuficiências cardíacas, menstruação abundante, afecções da pele, flebite e trombose venosa (BORGES, 2010).

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A técnica de massagem redutora consiste na diminuição de medidas, portanto, a massagem não irá ser emagrecedora e eliminar a gordura localizada, e sim auxiliar em um processo de emagrecimento ou modelagem do corpo, reduzindo medidas, melhora a circulação, ajuda na ansiedade e stress, harmoniza os contornos corporais e aumenta a auto estima.

Ainda a técnica de massagem redutora se deve a algumas atenções como nas contra indicações, realizando antes uma ficha de anamnese. Associar a massagem com alguns princípios ativos encontrados em cremes ou géis ajuda a ativar a circulação e a permeabilidade da pele.

REFERÊNCIAS

BORGES, F. dos S. Dermato-Funcional: Modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2010.

GOMES, R. K.; DAMAZIO, M. G. Cosmetologia: descomplicando os princípios ativos. 4ª ed. São Paulo: Livraria Médica Paulista Editora, 2013.

GUIRRO, R.; GUIRRO, E. Fisioterapia Dermato Funcional: fundamentos, recursos, patologias. 3ª ed. rev. ampliada. Barueri, SP: Manole, 2004.

LOFEU, G. M. et al. Atuação da Radiofrequência na Gordura Localizada no Abdômen, 2015. Revista de Iniciação Científica. Disponível em <<http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/2013/>> Acesso em 27 mar. 2019.

MACHADO, A. T. et al. Benefícios da Massagem Modeladora na Lipodistrofia Localizada. Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia, v. 11, n. 35, p. 542-553, maio 2017. Acesso em 21 maio 2019.

MENDES, T.C.; COSTA, E, G. Tratamento de fibro edema gelóide com o cosmético adenilciclase, 2011. Disponível em <<http://periodicos.unincor.br/index.php/iniciacaocientifica/article/view/485>>. Acesso em 24 maio 2019.

MOZONI, M.; PINHEIRO, A, M. Estudo dos efeitos da massagem modeladora na redução de gordura localizada. Revista de iniciação científica, 2012. Disponível em <<http://periodicos.unincor.br/index.php/iniciacaocientifica/article/view/474/391>>. Acesso em 21 maio 2019.

RIBEIRO, C. de J. Cosmetologia aplicada a dermoestética. 2ª ed. São Paulo: Pharmabooks Editora, 2010.

ROCHA, S. E.; KOCHAN R. Estudo comparativo da massagem modeladora associada a cosmetologia na perda de medidas do abdomen. Acadêmica do curso de tecnologia em estética e imagem pessoal da Universidade Tuiuti do Paraná, 2017. Disponível em <<https://tcconline.utp.br/media/tcc/2017/05/MASSAGEM-MODELADORA-ASSOCIADA-A-COSMETOLOGIA-NA-PERDA-DE-MEDIDAS-DO-ABDOMEN.pdf>>. Acesso em 21 maio 2019.

TACANI, P. M. et al. Efeito da massagem clássica estética em adiposidades localizadas: estudo piloto. Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo. 2010.