

MASSAGEM MODELADORA E CREME DE PIMENTA: uma terapêutica para o tratamento da flacidez corporal

Prof.^a M.Sc Calina Santos Machado – Docente do Curso de Estética e Cosmética Centro Universitário Universo Juiz de Fora - **calina.Santos@jf.Universo.edu.br**

Hildamary Fernandes Ferreira – Acadêmica do Curso de Estética e Cosmética Centro Universitário Universo Juiz de Fora

Iris Moraes de Oliveira - Acadêmica do Curso de Estética e Cosmética Centro Universitário Universo Juiz de Fora

Jordânia Aparecida dos Passos - Acadêmica do Curso de Estética e Cosmética Centro Universitário Universo Juiz de Fora

Maria Isabel Marques Rodrigues - Acadêmica do Curso de Estética e Cosmética Centro Universitário Universo Juiz de Fora

Palavras-Chave: Massagem Modeladora, creme de pimenta, flacidez corporal.

Introdução: A massagem modeladora tem como intuito modelar o corpo, como o próprio nome já diz. Ela é uma técnica que utiliza movimentos manuais (intensos e profundos), com o objetivo de reorganizar as camadas de gordura, promovendo a harmonização dos contornos corporais e além de auxiliar na redução de medidas e na retenção de líquido. Ademais, esta técnica também objetiva estimular a circulação sanguínea e o metabolismo, contribuindo na melhora da autoestima e qualidade de vida do paciente. Desta forma, a massagem modeladora reorganiza o tecido adiposo, deixando com uma aparência mais uniforme da pele, porém, não elimina gordura, nem altera o peso. Assim, podemos observar diferença no aspecto e circunferência em todas as regiões após o procedimento. Ainda dentro das indicações da massagem modeladora está a diminuição da retenção de líquidos e ativação das respostas neuromusculares, levando a sensação de uma pele menos flácida. **Objetivos:** O presente estudo procura gerar reflexões dos benefícios da massagem modeladora, associada ao cosmético creme de pimenta e suas funções quanto aos protocolos de flacidez para diferentes corpos, sendo ele

baseado em artigos científicos pesquisados através da plataforma Google Acadêmico. **Metodologia:** Foi realizado o levantamento bibliométrico científico e revisão bibliográfica com palavras-chaves definidas pelos autores do estudo, selecionando os artigos a serem referenciados neste trabalho. **Resultados/Discussão:** Ficou evidenciado que a massagem modeladora é capaz de atuar nas camadas mais profundas da pele, por meio de movimentos fortes e profundos. Essa massagem traz inúmeros benefícios principalmente para quem quer melhorar o metabolismo. Por conseguinte, ela é indicada para estimular a produção de colágeno, aumentar a circulação sanguínea, diminuir a retenção de líquidos e ativar respostas neuromusculares, dando a sensação de um corpo mais firme. Foi salientado nos estudos a sua não eficácia para quebrar as gorduras, pois é impossível realizar isso com as mãos sem uso de aparelhos, no entanto, se a massagem for feita com muita força pode afetar as fibras que sustentam a gordura. O procedimento apresenta muitos benefícios, entre eles, podemos citar que, reduz medidas e celulites, diminui a retenção de líquidos que causa inchaços, elimina as células mortas e toxinas do corpo, melhora o tônus muscular, modela o corpo, estimula o sistema linfático, entre outros benefícios. Os movimentos aplicados na pele aumentam o calor local, por isso é recomendado utilizar cremes ou óleos durante a massagem, que estimulem e aumentem o metabolismo. Neste estudo foi observado as funções do creme de massagem corporal com o princípio ativo pimenta. Outro ponto importante e positivo em optar por fazer massagem modeladora é que ela não é um procedimento invasivo, sendo feita de forma rápida e fácil. Porém ela tem as suas indicações e contraindicações. Dentre as contraindicações são citados os pacientes com febre, trombose, doença cardíaca, varizes, gravidez, entre outros fatores; já como indicação é recomendado para pessoas que malham e praticam atividades físicas, como yoga, funcional, entre outras atividades físicas e em pessoa que não praticam também, porém o resultado muitas vezes não será tão visível e satisfatório. **Conclusão:** Os resultados encontrados sobre os benefícios da massagem modeladora e o creme de massagem corporal com princípio ativo pimenta são positivos. O creme de pimenta nesse tipo de massagem e as manobras intensas sobre a pele, utilizando a pressão através de movimentos de amassamento e deslizamento, com ritmo constante e frequência apresenta calor e uma leve vermelhidão na

área de aplicação, proporcionando que os princípios ativos tenham mais eficácia, além de deixar a pele mais maleável e, conseqüentemente, reorganizando a gordura local. Essa sensação de aquecimento, pinicação, ocorre por conta da quantidade de células adiposas, espessura da pele, devido à realização dos movimentos rítmicos e vigorosos e devido à aplicação de uma pressão maior do que outras técnicas de massagem. A massagem modeladora consegue ultrapassar as camadas mais superficiais da pele, alcançando as células adiposas e proporcionando uma silhueta mais definida. Seria interessante obter tempo necessário para aprofundar a resposta dos resultados, aplicando forma prática as teorias encontradas. Vale ressaltar que não é um estudo conclusivo, sendo necessárias mais pesquisas para complementar a eficácia desta terapia. Finalizando, a elaboração deste estudo se mostrou rica em aprendizado e interações com o campo pesquisado. Acreditamos que com os resultados desta pesquisa seja instigado o desenvolvimento de mais estudos que levem ao aprofundamento dos temas aqui discutidos pela sociedade como um todo.

Referências:

CASSAR, M.-P. **Manual de Massagem Terapêutica**. Rio de Janeiro: Manole, 2001.

CRUZ, Carla; RIBEIRO, Uirá; FURBETTA, Nelly. **Metodologia científica: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Axcel Books, 2003.

FERREIRA, M. P. A **bibliometric study on ghoshal's managing across borders**. The Multinational Business Review, v. 19, n. 4, p. 357-375, 2011.

FRANÇA, Ilka Cavalcante; AKATSUKA, Eliane Worona; LEAL, Carolina Palma; FIGUEREDO, Marta Regina; OLIVEIRA, Lisley Alves de Oliveira; ANDRADE, Natalie Souza de. **Eficácia da técnica de massagem modeladora para redução de adiposidade do fibro edema gelóide**. Atlas de Ciência da Saúde, São Paulo, V. 4, pag. 23-30, Abr-Hun, 2016. Disponível em: <http://revistaseletronicas.fmu.br/index.php/ACIS/article/view/1150/985>

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo. Atlas. 1991.

GRAY, David E. **Pesquisa no Mundo Real**. Porto Alegre: Penso, 2012.

GUIRRO, E. C.; GUIRRO, R.. **Fisioterapia Dermato-Funcional**. 3 ed. São Paulo: Manole, 2004.

NERUR, S. P.; RASHEED, A. A.; NATARAJAN, V. **The intellectual structure of the strategic management field: an author cocitation analysis**. Strategic Management Journal, v. 29, p. 319-336, 2008.

PENTEADO, Renata Machado & WARPECHOWS, Tânia Regina. **A massagem modeladora na remodelagem da circunferência abdominal em mulheres: revisão sistemática**. Scire Salutis, v.10, n.3, p.21-29, 2020. DOI: <http://doi.org/10.6008/CBPG2236-9600.2020.003.0003>

RAMOS-RODRÍGUEZ, A. R.; RUÍZ-NAVARRO, J. **Changes in the intelectual structure of strategic management research: a bibliometric study of the strategic management journal, 1980 - 2000**. Strategic Management Journal, v. 25, p.981-1004, 2004.