

Plano de Aula: Unidade 2. MASSAGEM CLÁSSICA

RECURSOS TERAPÊUTICOS MANUAIS - SDE4036

Título

Unidade 2. MASSAGEM CLÁSSICA

Número de Aulas por Semana

Número de Semana de Aula

2

Tema

2.1. História. Definição. Objetivos. Efeitos. Indicações. Contra Indicações. Complicações.
2.2. Classificação e descrição das manobras fundamentais.

Objetivos

Aprender sobre a história e surgimento das primeiras técnicas de massoterapia já no período da Grécia antiga.
Identificar objetivos, indicações e contra-indicações da massoterapia.
Identificar as condutas utilizadas em massoterapia.
Determinar as melhores técnicas a serem utilizadas para cada quadro clínico apresentado pelo cliente.

Estrutura do Conteúdo

História. Definição. Objetivos.

Entender sobre a origem da massoterapia. seus objetivos.
A massoterapia é um dos tratamentos alternativos bastante procurado para fins de relaxamento muscular, redução das retrações e contrações musculares, alívio das dores musculoesqueléticas além da obtenção de sensação de bem estar. O termo massoterapia vem do grego *masso*, que significa amassar; *therapia*, que significa tratamento, ou seja, é uma técnica que utiliza toques, movimentos e pressões para tratar os distúrbios do corpo. Sua origem é tão antiga quanto a própria origem da humanidade e acredita-se que ela tenha sido a mais primitiva e intuitiva forma de tratamento existente. Os registros mais remotos do uso da massoterapia são oriundos das civilizações antigas do Oriente. Em 300 a.C., Qi Bo e o imperador Amarelo publicaram na China ?O

clássico da massagem?, a primeira obra sobre o tema que se tem conhecimento.No entanto, o único registro escrito dessa época que sobreviveu até os dias de hoje foi o Han Quan Shu, livro de massagem da dinastia Han.

Além dos chineses, os egípcios também usavam a massoterapia desde as épocas mais remotas. Lá, os sacerdotes recebiam uma massagem com óleos aromáticos após o banho com o intuito de promover o relaxamento profundo.

Muitos estudos e pesquisas já comprovaram a eficácia da massoterapia para a melhora na circulação sanguínea, eliminação de toxinas do organismo a alívio de tensões musculares. Esses estudos aumentam a confiabilidade da técnica e faz com que a massoterapia ganhe cada vez mais adeptos.

Muitas das técnicas existentes vem resistindo ao longo dos anos e podem ser aprendidas ainda hoje, enquanto outras são mais recentes, já que a massoterapia continua em evolução e novas técnicas surgem a cada momento. Dentre as vertentes da massoterapia existentes hoje, podemos citar o Shiatsu, a Ayurvédica, o Tui Na, o An Mo, a Shantala, o Do In, o Zu Dao, o Nuad Phaen Boran ou Thai Massage, o LomiLomi e o Ban Fa, todas decorrentes das Medicinas Tradicionais; e a Massagem Sueca ou Massagem Clássica, a Drenagem Linfática Manual, a Quiropraxia, a Massagem Desportiva, a QuickMassage, dentre outras que surgiram mais recentemente.

Efeitos. Indicações. Contra Indicações. Complicações.

Indicações

Alívio da dores muscular, contrações e espasmo musculares, edema, diminuição da circulação de retorno, distúrbios circulatórios, digestórios, e intestinais. Fadiga, obesidade, paralisia nevrálgia e artrite, pré e pós-operatório, cicatriz , etc.

Contraindicações

É importante que *oprofissional da massagem*tenha suficiente conhecimento sobre anatomia e patologia, a fim de tomar decisões lúcidas sobre a adequação do tratamento de massagem.

Febres infecciosas, hemorragias, descalcificações graves (osteoporose severa), flebite, trombose, fraturas (antes de solidificadas), câncer, feridas abertas, queimaduras recentes e doenças mentais graves (o doente mental pode ter uma crise e atacar o terapeuta).

Aplicação Prática Teórica

Associar o conhecimento prévio de anatomia, da aula prática com os vídeos e identificar estruturas citadas.