**Massagem – Objetivos e Contra-indicações**

Em uma definição genérica, a massagem vem a ser um conjunto de técnicas aplicadas com as mãos (nem sempre), sobre a pele, com finalidades estéticas ou terapêuticas.

**Grupos e objetivos**

Para muitos, a massagem pode ser dividida em dois grupos: as de origem oriental e as ocidentais.

Outros preferem classificá-las de acordo com o objetivo. Sendo assim, temos o grupo das que visam a manipulação energética (buscando equilíbrio) e as que buscam a desintoxicação (e a consequênte nutrição) do tecido através da circulação de retorno, venosa ou linfática. Estas últimas, quando aplicadas, trazem consigo aumento dos movimentos involuntários, se houverem, na área massageada.

Também há os que classificam a massagem quanto ao que sensibilizam: Terminais Energéticos e Terminais Nervosos. As massagens chamadas Reflexas (podal, quirodal e auricular) sensibilizam terminais nervosos, diferentemente das que procuram sensibilização de terminais energéticos (shiatsu, entre outras).

Quando a sensibilização é nervosa não existe preocupação de sedar ou tonificar. Já quando se faz sensibilização de terminais energéticos isto é fundamental. Quanto a esta classificação é importante que se atente que não se pode manipular circulação venosa ou linfática sem sensibilizar terminais nervosos.

Em outras palavras, a massagem que visa a desintoxicação celular pelo retorno venoso ou linfático também incrementará os movimentos involuntários, se houverem, na região em que é aplicada.

**Contra-indicações**

Temos, então, quem as massagens pertencentes a este grupo, em especial a massagem pelo estilo Sueco e a Drenagem Linfática, toda vez que aplicadas aumentarão a circulação e os movimentos involuntários, se houverem, na área massageada. Saber disto é imperativo pois sobre estes efeitos é que se fundamentam as indicações e contraindicações das massagens pertencentes a este grupo.

A massagem estará indicada toda vez que o aumento da circulação resultante ou dos movimentos involuntários forem prejudiciais ao paciente. Pode acontecer que um dos efeitos seja benéfico mas o outro prejudicial. Neste caso ela estará contraindicada. Exemplo: gravidez.

O aumento da circulação não seria, necessariamente prejudicial se a massagem fosse feita na região do útero, pois limparia e nutriria aquela região. Contudo, junto com o incremento circulatório, haveria aumento dos movimentos involuntários na área e estes estariam contraindicados. Notem que se tivermos em mente estes dois fundamentos não precisaremos de uma lista de indicações e outra de contraindicações.

**Desintoxicação**

A massagem que tem por objetivo a desintoxicação celular por retorno venoso ou linfático tema propriedade de provocar outros efeitos se variarmos apenas dois componentes: pressão e velocidade.

* Quando lenta e superficial tem propriedades relaxantes e analgésicas;
* Quando lenta e profunda tem propriedades desintoxicantes;
* Quando rápida e profunda tem propriedades nutritivas, tonificantes;
* Quando rápida e superficial tem propriedades excitantes do sistema nervoso.

**Uma massagem para cada caso**

Refletindo um pouco sobre estas propriedades notamos que no tratamento terapêutico, os dois primeiros efeitos são os mais indicados. É verdade que há casos terapêuticos que necessitarão dos outros. Na massagem estética costuma-se usar o terceiro efeito. Na massagem desportiva, antes do esporte, usa-se o terceiro e quarto efeitos e, após o esporte, o primeiro e o segundo.

Na estética, a esteticista deveria abordar sua paciente (hoje, refere-se a alguém que procura tratamento estético como paciente e, na verdade, não o deixa de ser) com visão holística e, se assim o fizer, antes de aplicar uma massagem com objetivos tonificantes faria uma massagem desintoxicante.