

Extensa lista de benefícios

Mario Paul Cassar, autor do livro *Manual de massagem terapêutica – Um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta* (Manole, 2001), reforça que o termo “massagem terapêutica”, embora dê uma impressão limitada da extensão da prática, pode, efetivamente, ser aplicado para tratar condições específicas de saúde, como no caso de Luiz. “Um exemplo é a pressão arterial elevada”, completa. “Esse é um efeito direto. Uma vez que é relaxante, a massagem ajuda a reduzir as tensões e consegue mudar qualquer quadro de pressão alta.”

A lista de melhorias para a saúde proporcionadas pela massagem terapêutica é extensa.

Segundo o fisioterapeuta e pesquisador Mario Paul Cassar, problemas digestivos, como a síndrome do cólon irritável ou um sistema digestivo fraco, também podem ser resolvidos com a prática. “Pessoas com espasmos musculares, como a fibromialgia, e cefaleia tensional (tensão muscular no pescoço, nos ombros e na cabeça) também são muito beneficiadas”, enumera Cassar. Uma das “modalidades” muito conhecidas de massagem é a desportiva — que, como o nome sugere, destina-se a lesões pós-esportes. Willian Costa é especializado na chamada massagem atlética para recuperação desde 1999, e conta que, diferentemente dos procedimentos estéticos, o objetivo é preparar o

corpo para a atividade física. “Ela é mais forte, mais rápida”, descreve.

Ainda que as massagens trabalhem o sistema nervoso e circulatório, Costa explica que em hipótese nenhuma deve-se trocar o acompanhamento médico pelo procedimento: as duas coisas devem ser complementares. “É importante sempre consultar um médico antes de começar a sessão de massagens, pois pode haver contraindicações”, alerta. Dentre as restrições, ele cita varizes, pele inflamada ou infectada e epilepsia.

Valéria Figueiredo Vilela, 35 anos, também levanta a bandeira pró-massagem. Há quatro anos, a administradora faz drenagem linfática combinada com massagem

manual. “Comecei por conta de uma cirurgia que fiz, pela qual retirei um gânglio linfático (pequenas estruturas responsáveis por filtrar a linfa, líquido constituído pelo plasma sanguíneo, proteínas e por glóbulos brancos)”, detalha.

Ela conta que a massagem facilita a expulsão de toxinas pelo corpo. Antes de começar o procedimento, Valéria sofria com o inchaço em excesso, devido à retenção de líquido. “Minha enxaqueca também melhorou muito”, relata. Os benefícios estéticos, claro, também são notados pela diminuição das celulites. Para ela, entretanto, o que importa mesmo é a função preventiva das massagens. “Quando faço frequentemente, todas as dores diminuem.”



Valéria: massagem e drenagem linfática contra dor e retenção de líquidos