Escrito por Revista Staff

Os benefícios da massoterapia

A massoterapia tem empenhado um papel importante nos cuidados de saúde para muita gente, principalmente nesse nosso mundo e stressante que vivemos hoje. A massoterapia, como o nome sugere, consiste no tratamento ou terapia através de massagens e pode ser a plicada a diferentes partes do corpo ou de forma contínua em todo o corpo, para aliviar o estresse e a tensão, diminuir as dores musculares, co ntrolar a dor, eliminar traumas físicos, melhorar a circulação sanguínea e a flexibilidade, promover a saúde e bem estar e também melhorar a qual idade de vida.

O massoterapeuta é o profissional que pratica a massoterapia e pode utilizar diversas técnicas de massagens de acordo com seu di agnóstico. Isto é o que distingue a massoterapia de uma massagem comum. A capacidade de um profissional qualificado, neste caso o ma ssoterapeuta, direcionar o seu trabalho em função das necessidades do cliente. Na massagem comum, o massagista segue uma determinada se quência, geralmente igual para todos os clientes.

O massoterapeuta pode especializar-se em diversos tipos de massagem, através de cursos de massoterapia existentes em vários lugares. Ele po de trabalhar em clínicas de massoterapia, de estética ou reabilitação, em clubes esportivos, spas entre outros. O massoterapeuta é o respo nsável pela seleção das melhores técnicas de massagem que cada paciente vai receber na sua sessão, conforme suas necessidades.

Os mais diversos tipos de massagem são englobados na massoterapia, tanto de origem oriental como ocidental. Algumas técnicas ut ilizadas são: **A Drenagem Linfática, o Shiatsu, a Reflexologia Podal, o Do-in, o Tuiná, a Ayurvédica, a Tailandesa, a Massagem Rel axante, entre outras.**

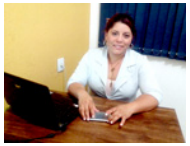
BENEFÍCIOS DA MASSOTERAPIA

- Estimula a circulação sanguínea de uma forma geral,
- Ajuda a controlar o estresse, as tensões, a irritabilidade e ansiedade,
- Ajuda a normalizar as funções fisiológicas,
- Contribui para o fortalecimento do sistema imunológico,

- Promove o bem- estar e uma melhor qualidade de vida,
- Contribui para a eliminação de resíduos metabólicos no corpo.

Segue o depoimento de Roseli Pires, Terapeuta Comportamental e Técnica em Massoterapia experiente:

"Tive a minha primeira experiência em fevereiro de 2003, procurei um curso técnico de massoterapia. No início do curso, a maior dif iculdade foi acreditar no que o professor explicava em relação aos benefícios da massoterapia, pois tudo parecia milagre.. Durante o curso, min ha percepção foi mudando. Ao iniciar os atendimentos ambulatoriais, ficava atenta a tudo e a todos ao meu redor, principalmente em todas as queixas dos pacientes, sempre é importante ouvi-los. A partir de então, apaixonei-me pela profissão, pois a massoterapia não fazia bem só aos p acientes, mas a mim também. A cada dia fui melhorando e conhecendo novas técnicas de terapias. Sempre que posso, procuro receber uma ma ssagem, pois me faz muito bem. Trabalhar com algo que dá resultado é muito satisfatório. Hoje, 11 anos depois, meu respeito e dedicação à min ha profissão só vem aumentando a cada dia.

Sempre usei a massoterapia como Toque Terapêutico. Busco atender meu cliente de acôrdo com suas necessidades. É possível trabalhar muda nças de comportamento, podendo se ver livre de tristezas, raiva, medos, entre outros sentimentos que nos incomodam no dia a dia, c olaborando no desenvolvimento pessoal e profissional.

É mais fácil acreditar que nascemos para sofrer do que para ser feliz."