

## MASSAGEM COM A UTILIZAÇÃO DE VELAS QUENTES

Nome das alunas <sup>1.</sup>, ALVES,A.K<sup>2.</sup>.FERNADES,L.<sup>3</sup>PEREIRA,L.P.

<sup>1</sup>Discente em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço – UNISEPE – São Lourenço/MG – email [anakaroline3001@outlook.com](mailto:anakaroline3001@outlook.com)

<sup>1</sup>Discente em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço – UNISEPE – São Lourenço/MG – email [fernandeslari123@gmail.com](mailto:fernandeslari123@gmail.com)

<sup>2</sup>Docente e Mestre em Engenharia Biomédica.Docente em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço - UNISEPE-São Lourenço/MG.

### RESUMO

Candle Massage ou massagem com velas,consiste numa técnica que utiliza a cera de vela derretida ainda quente sobre o corpo.Trata-se de velas produzidas com um tipo especial de cera vegetal derretida e óleo essencial de diversos aromas.A sensação de um fio quente de vela derretida escorrendo pelo corpo é excessivamente agradável e relaxante,como também,sensação de conforto físico,redução de estresse e diminuição do cansaço,são conseguidos através de massagem com deslizamentos suaves e delicados.Esse tipo de massagem tem como objetivo o relaxamento do receptor,recuperação da estabilidade emocional e alívio da tensão,auxiliando,assim,no tratamento de diversos tipos de desequilíbrios relacionados à saúde.

**PALAVRAS-CHAVES:** massagem relaxante , óleos essenciais , vela ,bem-estar

### ABSTRACT

Candle Massage or candle massage is a technique that uses hot melted candle wax on the body. It is made of candles produced with a special type of melted vegetable wax and essential oil of various aromas. The sensation of a hot thread of melted candle dripping down the body is excessively pleasant and relaxing, as well as, physical comfort, stress reduction and fatigue reduction, are achieved through massage with gentle and delicate slips. This type of massage aims at relaxing the receiver , recovery of emotional stability and relief of tension, thus helping to treat various types of health-related imbalance.

**KEY WORDS:**relaxing massage,essential oils,candle,welfare

### INTRODUÇÃO

Massagem é um tipo de sistema de manipulação sob os tecidos moles do corpo com fins terapêuticos.A maioria das culturas antigas praticava algum tipo de toque curativo.Em seus métodos de tratamento usavam ervas,óleos e formas primitivas de hidroterapia.A arqueologia constata que no período pré-histórico o homem promovia o bem-estar de uma forma geral e adquiria proteção contra lesões e e

infecções por meio de fricções no corpo do indivíduo. Seriam estes os primórdios do que hoje se entende por massagem.

Durante milhares de anos, diversas civilizações utilizaram formas de compressão com as mãos ou apenas a fricção, para que assim aliviasse ou curasse dores. Para os médicos de origem grega, a técnica da massagem era um dos melhores métodos de cura e alívio da dor. Eles valorizavam os benefícios da massagem utilizando-a nos eventos da vida cotidiana. As técnicas foram desenvolvidas para ajudar os atletas a manter o corpo em perfeitas condições para que assim eles pudessem competir, e também utilizavam a técnica para relaxamento.

A massagem pode ser resumida como uma compressão metabólica e rítmica do corpo, ou partes do mesmo, para que obtenha vários efeitos, dentre eles o terapêutico. (GUIRRO & GUIRRO, 2004)

Massagem com velas também chamada de candle massage é uma técnica que atende plenamente as necessidades modernas de bem-estar, relaxamento, suavidade e calor, com abordagem manual e natural ao mesmo tempo. Esta massagem faz parte de uma abordagem holística, alternando manobras suaves e tônicas para aliviar os diversos males físicos e psicológicos. As velas utilizadas na técnica não são como as comuns que geralmente se vê por aí (de parafina como base), são aquelas feitas a partir de cera de abelha ou cera vegetal, óleos vegetais e essências. Devido ao baixo ponto de fusão das ceras utilizadas, não atingem temperaturas altas, portanto não danificam a pele. (SILVA, 2015)

Pode-se entender a massagem como a ciência que utiliza toques rítmicos, metódicos e compressão dos músculos e tecidos conectivos do corpo, empregando diversas técnicas manuais para manter e proporcionar benefícios estéticos e terapêuticos com técnicas manuais ou mecânicas, há manuseio dos tecidos moles do corpo humano que irá possibilitar o alívio do estresse com o relaxamento, entre outros benefícios. O efeito psicológico é desenvolvido pelo toque e pelo conjunto dos vários efeitos que proporcionará a sensação do bem-estar. O toque era uma resposta ao sistema nervoso simpático enviando informações via aferente para o sistema nervoso central (SNC), o qual prepara o indivíduo para mobilizar-se ou defender-se. Quando o corpo percebe que o sinal não apresenta perigo, ele faz a parada do sistema nervoso simpático e a ativação do parassimpático, deixando que o corpo do indivíduo fique em estado de repouso, diminuído a atividade cardiovascular e hormônios do estresse, proporcionando uma sensação de boa disposição. A resposta do estímulo do sistema nervoso parassimpático através da massagem pode promover benefícios como a redução da ansiedade, depressão, dor e aumento da imunidade. (WOOD, 1990)

A massagem relaxante é uma técnica praticada com movimentos suaves e lentos, ocasionando o relaxamento e conforto para o paciente. Esta técnica tem como finalidade acalmar e suavizar, auxiliar na redução do estresse e oferecer uma sensação agradável de bem-estar. É pelo toque que a massagem estimula transformações físicas e emocionais, ocasionando as vezes uma sensação de descanso, paz e realização tanto corporal quanto mental. (GUIRRO E GUIRRO, 2004)

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo. Foi realizada revisão bibliográfica a partir de periódicos e literaturas científicas. Utilizou-se banco de dados, como, Scielo e Pubmed. Os artigos selecionados foram publicados entre os anos de 1990 a 2015.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

De origem americana, a candle massage está sendo muito utilizada nas grandes clínicas e spa's, e que também pode ser chamada de melted candle-velas derretidas.

Essa massagem terapêutica relaxante combina muito bem, movimentos simples com calor e aroma do produto. As velas são aquecidas até entrarem em estado líquido, e logo que colocadas sob o corpo são realizadas manobras de deslizamento e compressões, que auxiliam na absorção do óleo da vela.

A candle massage alivia tensões musculares, dores, fadiga e rigidez muscular. Além disso, melhora a circulação sanguínea até reduz inchaços que se formam em volta de lesões, ajuda a insônia, impaciência, irritação e ainda mantém uma hidratação na pele por até 15 dias.

Os efeitos da massagem são rápidos. No início do tratamento o paciente sente-se com a musculatura relaxada, a longo prazo a terapia favorece o equilíbrio energético do corpo. As maiores vantagens que a técnica produz são eliminar tudo o que está pesando na pessoa e que a faz mal, cria impulsos diretos no cérebro, anula a pressão excêntrica, reconecta o ser humano com a natureza, estimula o poder dos sentidos, completa as funções orgânicas, melhora a tonicidade da pele, purifica e trata o ser como um todo. (SZERMAN, 2001)

A massagem com velas, são indicadas para pessoas estressadas, com fadiga, dores musculares e tensões. São contraindicadas para pessoas que sofrem com hipersensibilidade ao frio, câncer, gravidez e patologias como distrofia simpaticoreflexa, síndrome de Reynold, asma e bronquite. (DEVECHI, 2001)

## CONCLUSÃO

A massagem com velas não promove apenas o relaxamento, mas provoca uma cascata de efeitos mecânicos, químicos, reflexivos e psicológicos ocasionando vários benefícios físicos e mentais no organismo.

O técnico em estética e cosmética, pode proporcionar os muitos benefícios da massagem promovendo comodidade e melhor qualidade de vida de seus pacientes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- FERREIRA, Artur. Um Novo Mundo – Candle Massage (Massagem com Velas) - Livro 1 – 2010.
- 2- GUIRRO; R; GUIRRO; E. **Fisioterapia Dermatofuncional: fundamentos, recursos, patologias.** 3º ed. Rev. Ampliada. Barueri, SP. Manoeli, 2004.
- 3- SILVA, Paulo Adrian Assunção. Candle Massage-Massagem com velas, SP, 2015.

- 4- Terraflor.**Guia pratico de aroma terapia.**4°.ed.Disponível em:Thiago Da Silva Domingos. Eliana Mara Braga.**Significado da massagem com aroma terapia em saúde mental.**Disponível em: <http://www.scielo.com.br/pdf/ape/v27n6/1982-0194-ape-027-006-0579.pdf> acessado em 26 out 2015.
- 5- VASCONCELOS,Maria Goreti;ARANTES,Pamela Barbosa;SOUZA,Janaina Binhame,Estética Corporal.In.AUGUSTO,A.B;LACRIMANTI,L.M.**Curso didático de estética vol.2.**São Caetano do Sul,SP: Yendis,2008.
- 6- Cord patients benefits from massage therapy. International jornal of neuroscience , 122, 123 - 142