

PROCEDIMENTO

Massagem Relaxante

PÚBLICO

Equipe

CATEGORIA

Estética

SEÇÕES

1

Conteúdo

1. Objetivo

A massagem relaxante é uma técnica manual que utiliza movimentos suaves, rítmicos e contínuos, focando na estimulação da circulação sanguínea, alívio de tensões musculares, nódulos de estresse e promoção de bem-estar geral. No contexto estético, este procedimento atua profundamente na inibição da dor e na diminuição dos níveis de cortisol, proporcionando leveza física e mental. É um procedimento não invasivo, indicado para combater o estresse diário, fadiga e melhorar a qualidade de vida do cliente.

2. Áreas de Aplicação Corporal.

3. Responsabilidades

Massoterapeutas, esteticistas, cosmetólogas, fisioterapeutas e biomedicas

4. Materiais / Equipamentos

Necessários
DESCRIZAÇÃO QUANTIDADE MÍNIMA (Unidade) Lençol 01 Toalha 01
Manta 01 Creme de massagem 01

Oleo de massagem 01 Álcool 70% 01

5. Descritivo da Execução

1. Verificar se todos os materiais necessários estão na sala.
2. Ligar som ambiente e ajustar iluminacao;
3. Chamar o cliente pelo nome, cumprimentar com simpatia usando “bom dia”, “boa tarde” ou “boa noite”.
4. Apresentar-se ao cliente.
5. Encaminhar o cliente para a sala orientar de como sera realizado o procedimento e posicioná-lo na maca em decúbito dorsal.
6. Cobrir as partes íntimas com uma toalha, sobre os olhos colocar uma toalha e sobre as pernas colocar uma mantinha;
7. Aplicar creme ou oleo de deslizamento sobre a regioa a ser trabalhada;
8. Realizar manobras de deslizamento, amassamento e rolamento (entre outras manobras que promovam o relaxamento).
9. Com o cliente em decúbito ventral, iniciando pelas pernas e finalizando nas costas, realize manobras de deslizamento, amassamentos e rolamento (entre outras manobras que promovam relaxamento).
10. Finalizar a massagem pelas costas e apos os movimentos de relaxamento realizar manobras de terapeutica, um pouco mais rapidas e continuas para que o paciente acorde e entenda que esta sendo finalizado o tratamento.
11. Higienizar os pes do paciente com uma toalha para que nao fique deslizando no calçado;
12. Auxiliar o paciente na vestimenta da roupa caso necessario;
13. Liberar o paciente e certificar-se sobre a satisfacao do tratamento;

14. Higienizar a sala e a maca com álcool 70%

15. Duração do procedimento: sessenta minutos (uma hora).

6. Limpeza e desinfecção das superfícies

1. A organização da sala é de responsabilidade do funcionário, assim como a limpeza e desinfecção das bancadas e macas.

2. Os lençóis devem ser tirados em frente ao cliente e armazenados no local indicado.

7. Indicações

1. Redução de estresse e ansiedade.

2. Alívio de tensões musculares e contraturas.

3. Melhora da circulação sanguínea.

4. Aumento da sensação de bem-estar e relaxamento profundo.

8. Contraindicações

1. Trombose e tromboflebite.

2. Hipertensão não controlada.

3. Tumores malignos.

4. Infecções agudas, feridas abertas ou dermatites na área a ser tratada.

9. Anexos

