

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 aplicada a diferentes partes do corpo ou de forma contínua em todo o corpo, para aliviar o estresse e a tensão, diminuir as dores musculares, controlar a dor, eliminar traumas físicos, melhorar a circulação sanguínea e a flexibilidade, promover a saúde e bem estar e também melhorar a qualidade de vida.

O massoterapeuta é o profissional que pratica a massoterapia e pode utilizar diversas técnicas de massagens de acordo com seu diagnóstico. Isto é o que distingue a massoterapia de uma massagem comum. A capacidade de um profissional qualificado, neste caso o massoterapeuta, direcionar o seu trabalho em função das necessidades do cliente. Na massagem comum, o massagista segue uma determinada sequência, 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 pode trabalhar em clínicas de massoterapia, de estética ou reabilitação, em clubes esportivos, spas entre outros. O massoterapeuta é o responsável 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 utilizadas são: **A Drenagem Linfática, o Shiatsu, a Reflexologia Podal, o Do-in, o Tuiná, a Ayurvédica, a Tailandesa, a Massagem Relaxante, 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 dificuldade foi acreditar no que o professor explicava em relação aos benefícios da massoterapia, pois tudo parecia milagre.. Durante o curso, minha 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 pacientes, mas a mim também. A cada dia fui melhorando e conhecendo novas técnicas de terapias. Sempre que posso, procuro receber uma massagem, pois me faz muito bem. Trabalhar com algo que dá resultado é muito satisfatório. Hoje, 11 anos depois, meu respeito e dedicação à minha profissão só vem aumentando a cada dia.

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

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

