Massagens e Exercícios

um gesto de carinho e autocuidado para suas pernas



Imagem meramente ilustrativa

cedraflon®

Material destinado à todos os públicos - M-CEDRA-BR-00064 - Setembro/2023

Introdução

Já parou para pensar como vivemos num tempo que nos demanda muito fisicamente e mentalmente?

Somos constantemente bombardeados com estímulos, o que exige que estejamos sempre alertas e conectados o tempo todo, porém cada vez mais desconectados de nós mesmos e do nosso **autocuidado**.



Todo o nosso corpo sofre as consequências dos tempos modernos. Corpos tensos, favorecendo o surgimento de dores; pele desidratada, maltratada pelo estresse. Contudo, é preciso considerar que, as partes do corpo que mais **sofrem** no dia a dia são as **pernas** e os **pés**.

As nossas pernas e pés, ao longo dos anos, sentem a sobrecarga por ficarmos muito tempo de pé ou sentados, pelo aumento do peso corporal, pelas atividades diárias, roupas apertadas e calçados inadequados para o dia a dia, ou até mesmo, para a prática de esportes. Com isso, surgem incômodos como: cansaço nas pernas, queimação nos pés, retenção de líquido nas pernas, alterações circulatórias, como varizes, que requerem cuidado específico e um momento de atenção na correria do dia a dia.

Agora, uma pergunta para você:

Já parou para pensar quando foi o seu último momento de autocuidado com as suas pernas?



Imagem meramente ilustrativa

1 História da Massagem[1]

A massagem é uma técnica considerada milenar, que quase se confunde com a história da própria humanidade. A palavra massagem, vem do grego “masso”, que significa “amassar”. Numa visão terapêutica, consiste na manipulação de tecidos moles, seja para amenizar dores, seja para curar doenças. Logo, a automassagem significa massagear a si mesmo.

Alguns estudiosos, referem-se que a massagem teve origem na China, por volta de 1000-3000 a.C. Inicialmente, era conhecida pelo nome de “Tui-na”, que significa "empurre-puxe". A massagem de origem chinesa, que promove relaxamento com a execução de algumas manobras, é realizada com as mãos, de forma leve, com pressão e tração.



Imagem meramente ilustrativa

Os métodos chineses foram levados para a Índia, onde passou a se chamar Ayurveda, conhecido por suas técnicas de equilíbrio do corpo e mente. Com o passar dos anos, a massagem foi conquistando outras nações até chegar na Europa. Foi na Holanda, já nos meados do século XVII, que o médico Johan Mezger levou a massagem para a sociedade científica, mostrando para outros médicos o seu uso como tratamento e os benefícios para o corpo. Sendo, portanto, o primeiro a caracterizar os movimentos clássicos da massagem, como *effeurage* (deslizamento), *pétrissage* (amassamento) e *tapotement* (percussão), os quais são usados até hoje.

Assim, podemos perceber que a massagem é um ato muito antigo e tem como finalidade produzir efeitos em vários sistemas do corpo, favorecendo principalmente a circulação geral e local do sangue e linfa. Já foi comprovado que a massagem auxilia na diminuição do estresse e, consequentemente, pode auxiliar na qualidade do sono e no alívio de dores diversas. Sua ação ajuda a promover a liberação de toxinas acumuladas no corpo. É válido ressaltar que, para obter os melhores benefícios, é preciso que seja aplicada por um profissional, o massoterapeuta.

Em relação aos benefícios da automassagem...

Esse ato nos remete ao poder do toque de nossas mãos.

Imagine que você sofre uma pancada, é quase instintivo fazer uma compressão com as mãos nas áreas que sentimos dor ou incômodo e, por isso, temos a sensação de alívio provocada pelo toque. **O toque é um ato, não somente de cuidado, mas de amor, confiança e entrega.** Assim é desde que éramos bebês, sendo um dos principais estímulos que induz o sistema nervoso à produção de hormônios que geram sensação de segurança e conforto. Logo, na massagem, assim como na automassagem, o poder do toque é utilizado através de manobras que proporcionam diversas sensações, mas principalmente de alívio e bem-estar.

Sendo assim, podemos dizer que **a automassagem é um momento de cuidado especial.** Ela tem o poder de nos conectar ao nosso corpo, auxiliar na busca do nosso equilíbrio, no alívio de tensões, sensações de cansaço, liberação de emoções e muitos outros benefícios.



2 Automassagem das pernas[1]

Faça uma autorreflexão

Você tem sensação de pernas cansadas? Inchaço nas pernas, tornozelos e pés ao final do dia? Sensação de fisgada e calor nos pés quando retira os sapatos ao final da jornada de trabalho?

Se a sua resposta foi sim, então sinta o proveito da automassagem nas pernas, através de manobras e exercícios simples que vão te ajudar na promoção do bem-estar e alívio das suas pernas e pés após um dia cansativo.

Quando e onde realizar?

Pense sempre no seu conforto. Por ser um momento de cuidado especial, escolha um local tranquilo e aconchegante. Além disso, escolha um horário em que você possa realizar as manobras com tranquilidade e perceber o poder do toque das suas mãos. Logo, escolha um local em que consiga ficar em uma posição relaxada e que propicie que você desfrute desse ritual em sua companhia.

Como escolher o produto mais adequado para realização das manobras?

A escolha do produto é fundamental para facilitar o deslize das mãos durante a realização das manobras. Além disso, neste momento, você pode associar substâncias que favoreçam a hidratação da pele, melhorem a circulação local e promovam a sensação de alívio das pernas mais rapidamente.

Procure sempre por produtos que contenham ativos que promovam essa hidratação intensa e prolongada, com refrescância, para garantir um maior alívio dos sintomas das pernas cansadas.

Como realizar a automassagem nas pernas e pés?

Na automassagem são utilizadas como base algumas manobras, como deslizamento, fricção e amassamento, que foram mencionados anteriormente. Essas técnicas, de forma simples e fáceis de serem realizadas sozinha, proporcionam um grande conforto e qualidade de vida.

Siga algumas orientações prévias e faça o passo a passo:

- Antes de aplicar a automassagem, sua pele deve estar íntegra, ou seja, sem lesões ou ferimentos;
- Utilize produtos que facilitem no deslizamento das mãos e no seu relaxamento;
- Escolha, preferencialmente, um local tranquilo para apreciar o momento de autocuidado;
- Posicione-se da forma mais confortável possível;
- Para que seja mais eficaz, lembre-se de sempre realizar a massagem no sentido da circulação de retorno, ou seja, **realizar no sentido dos pés subindo em direção as pernas.**

Importante!

As manobras devem ser realizadas suavemente.

Lembre-se, é um ato de amor a você mesmo! Sentindo qualquer incômodo durante a realização da massagem, como por exemplo muita dor, interrompa imediatamente e procure um médico angiologista.



Imagem meramente ilustrativa

3 Passo a Passo

Vamos começar o seu momento de autocuidado?

Coloque uma pequena quantidade de creme em suas mãos e espalhe suavemente nas coxas, pernas e pés, com movimentos longos como um deslizar carinhoso, desde o tornozelo até o joelho ou a coxa.



Imagem meramente ilustrativa

E depois,

- Deslize superficialmente com as mãos espalmadas, de forma leve e lenta, deslizando as mãos do peito dos pés por toda a parte da frente da perna até o joelho ou coxa. Em seguida, deslize por toda parte de traz da perna, vindo do calcanhar até um pouco acima da parte de trás do joelho. É importante tomar cuidado para não se machucar e perceber qualquer alteração na textura ou tensão da sua perna. Repita de 2 a 3 vezes.
- Combine estes movimentos de deslizar com a respiração: inspire e expire suavemente a cada movimento.

Durante a sessão, caso sinta dor, muitas ondulações ou a temperatura da pele quente, interrompa e procure um médico.



Imagem meramente ilustrativa

- Deslize um pouco mais profundamente, repetindo o movimento de deslizar, agora aplicando uma leve pressão com as mãos sobre a área a ser massageada, especialmente onde você sente um pouco mais de desconforto. Para intensificar a sensação de bem-estar, alterne os movimentos entre a parte da frente e de trás das suas pernas.

- Repita essas etapas por pelo menos 2 a 3 vezes.

Agora vamos para a panturrilha!

- Como se estivesse sovando uma massa de pão, amasse suavemente sua panturrilha e repita esse processo de 2 a 3 vezes.

- Utilize a palma das mãos e a ponta dos dedos para fazer uma leve fricção e esfregar em movimentos circulares com as polpas dos dedos. Comece pelos calcanhares e vá pela região da frente (anterior) e lateral da perna até a coxa. Em seguida, repita o movimento pelos calcanhares pela parte da panturrilha até a coxa. Realize esse movimento de 2 a 3 vezes.



Imagem meramente ilustrativa

4 Automassagem dos Tornozelos[1]

Massagem para quando estiver com os tornozelos inchados ou para o final do dia inteiro de trabalho em pé

Sente-se em uma cadeira, poltrona ou até mesmo na cama de forma que seus joelhos fiquem dobrados e permitam que você alcance seus tornozelos. Concentre-se primeiro na perna direita. Faça movimentos lentos, puxando a pele para cima com as palmas das mãos, movendo-se dos pés até o joelho. Em seguida, repita o mesmo movimento com a perna esquerda.



Imagem meramente ilustrativa

Em seguida...

Faça movimentos circulares com os dedos ao redor do tornozelo, no sentido horário. Repita várias vezes e, em seguida, faça o mesmo movimento na direção oposta. Por fim, segure primeiro o tornozelo direito com a mão e pressione levemente o tendão de Aquiles (tendão do final da panturrilha) com a ponta dos dedos. Suba e desça a mão desde o calcanhar até o início da perna, na mesma posição. Repita esse movimento com o tornozelo esquerdo.



Imagem meramente ilustrativa

5 Exercícios após a Automassagem[1]

Podem ser utilizados como auxiliares no cuidado e alívio das pernas após o seu momento de autocuidado

Exercício 1. Alongamento da parte de trás das pernas

Bom para alongar os músculos e auxiliar na melhora da liberação de toxinas e circulação das pernas.

Como fazer

Deitado(a) em um local confortável, dobre uma das pernas e deixe a outra esticada. Com o auxílio de uma faixa de tecido firme, toalha, cinto de roupão ou lençol, passe a faixa de tecido sob o pé da perna que está esticada e suba a perna esticando-a com esta faixa, de forma que sinta esticar a parte de trás da perna. Conte até 20 suavemente e, depois, repita 5 vezes este exercício em cada perna.



Imagem meramente ilustrativa

Exercício 2. Panturrilha

Exercício excelente para a estimulação da circulação dos pés.

Como fazer

Deite-se relaxando e realize os movimentos com os tornozelos, tais como os movimentos "pé de bailarina" e "pé de palhaço". Mova os pés para cima e para baixo, puxando o ar (inspirando) e soltando o ar (expirando) suavemente. Faça de forma que os dois pés façam os movimentos junto com a respiração. Repita os movimentos 20 vezes, podendo ser feito com as duas pernas ao mesmo tempo.



Imagem meramente ilustrativa

Exercício 3. Com Rolinho de Garrafa Pet e Água Gelada

Este exercício, além de ajudar no alívio da sensação de queimação, também relaxa as regiões de tensão do corpo, pois o rolinho funciona como uma massagem reflexa. Preferencialmente, realize-o ao final do dia e, para aumentar a sensação de prazer e autocuidado, faça-o enquanto assiste ao seu programa ou filme preferido.



Imagem meramente ilustrativa

Como fazer

Você vai precisar apenas de uma pequena garrafa pet cheia de água bem gelada. Se preferir, no início do dia, coloque-a no congelador. Quando estiver bem gelada ou congelada, estará pronta para o exercício.

Sente-se em uma posição confortável e coloque um tapete ou pano no chão que permita o deslize da garrafa. Em seguida, posicione a garrafa embaixo de um dos pés e realize o movimento de vai e vem suavemente.

Repita o movimento 20 vezes, descanse e repita o ciclo por mais 2 vezes. Depois faça o mesmo ciclo de movimento no outro pé. Continue realizando o exercício de forma confortável, garantindo que os pés não fiquem frios. A sensação deve ser de bem-estar e não de incômodo ou frio nos pés.



Imagem meramente ilustrativa

Exercício 4. Com Rolo de Madeira

Este exercício é ideal para quem passa muito tempo sentado no trabalho. Ter um dispositivo como esse no ambiente de trabalho pode ajudar na circulação e, assim como a bolinha, atua de forma reflexa em todo o corpo, auxiliando no alívio das tensões e melhorando a concentração.

Como fazer

Sentado(a) em uma posição confortável, você pode iniciar o exercício com o auxílio de um rolinho de madeira. Posicione os pés descalços ou com meias sobre o rolinho, garantindo que esteja posicionado na parte central da sola do pé. Agora, comece a realizar movimentos suaves de vai e vem, deslizando o rolinho da base do calcanhar até a ponta dos dedos dos pés. Repita esse movimento por aproximadamente 20 vezes, certificando-se de cobrir toda a extensão do pé.

É recomendado que você repita esse exercício a cada 2 horas, ou sempre que possível, para obter melhores resultados. No entanto, caso não seja viável, tente realizá-lo pelo menos uma vez ao dia.

Essa prática regular ajudará a aliviar a tensão e promover o relaxamento dos pés, proporcionando uma sensação de bem-estar.

Lembre-se de ajustar a intensidade da pressão aplicada de acordo com a sua preferência e conforto pessoal. Se sentir algum desconforto ou dor durante o exercício, diminua a pressão exercida ou suspenda-o temporariamente.

Exercício 5. Puxa-Puxa

Para fazê-lo, você vai precisar de uma tolha pequena, pano de chão ou tapete fino. Este exercício ajuda a fortalecer os músculos dos pés e dedos.

Como fazer

Sentado(a) em uma posição bem confortável, ou de pé, coloque uma toalha ou pano no chão abaixo dos seus pés, um pouco à frente, de modo que, sem tirar o calcanhar e parte do pé do chão, você consiga puxar o pano com os dedos, puxando para trás, para debaixo dos pés. Realize este movimento 10 vezes e depois descanse. Repita este ciclo mais 2 vezes.



Imagem meramente ilustrativa

Exercício 6. Em pé para Panturrilha

Esse exercício é excelente para estimular a circulação.

Como fazer

De pé, apoiado na janela, ou numa mesa, cadeira ou de frente para a parede, tire os dois calcanhares do chão ao mesmo tempo, subindo e descendo o corpo suavemente. Lembre-se: realize o exercício com calma, juntamente com a respiração, inspirando (enchendo o pulmão de ar) e expirando (soltando o ar) lentamente. Realize o movimento 10 vezes. Repita o ciclo por 2 vezes.

Imagem meramente ilustrativa



6 Outros recursos

Esses recursos podem ser grandes aliados após sua automassagem

Almofadas Ergonômicas

Uso de almofadas ergonômicas para as pernas, ajuda no apoio e elevação, auxiliando no retorno venoso (retorno do sangue ao coração).



Almofadas de Apoio

Uso das almofadas de apoio, em formato de triângulo, para posicionamento das pernas em drenagem. Ela auxilia no descanso noturno e retorno da circulação venosa (retorno do sangue ao coração).



Compartilhe o poder da automassagem!

Espalhe o bem-estar e o autocuidado com seus familiares e amigos através deste E-book.

Juntos, promovemos uma vida mais saudável e relaxada.



Imagem meramente ilustrativa

Nova embalagem, mesmos benefícios.



Alivia a sensação de pernas cansadas [2,3]

Refresca com ação calmante do mentol [4,5]

Hidrata por 8 horas com toque seco [6a]

Referências Bibliográficas

a) Melhora na hidratação cutânea observada 30min após a aplicação de Cedraflon®.

1. CASSAR, M. P. Manual de massagem terapêutica. São Paulo: Manole, 2001.

2. Pesquisa realizada pelo Instituto IBOPE - JOB 1036/16, na cidade do Rio de Janeiro com 50 mulheres. Outubro/2016.

3. Rotulagem de Cedraflon®.

4.https://www.truthinaging.com/ingredients/biosaccharide-gum-1 - Acessado em: Setembro/2023.

5. BROMMA, Burkhart et al. Effects of menthol and cold on histamine-induced itch and skin reactions in man. Neuroscience letters, v. 187, n. 3, p. 157-160, 1995.

6. INSTITUT D'EXPERTISE CLINIQUE (IEC). Clinical study for the evaluation of the moisturizing effect of a cosmetic investigational product, after a single cutaneous application, in the adultsubject.2016.