

# BENEFÍCIOS DA MASSAGEM EM GESTANTES

Aluna: Dreis Schaurich

Orientador: Professor Carlos Vanderlei Pukaleski

Curso de Massoterapia

A prática da massagem durante a gravidez atua em muitos níveis, trabalhando as articulações, a musculatura, a pele e o tônus corporal de forma suave e adaptada a este período tão especial.

A massagem durante a gravidez não substitui os cuidados do pré-natal, porém contribui com os seguintes benefícios:

- ❖ Reduz o stress e promove um relaxamento profundo;
- ❖ Propicia, com o toque suave, suporte emocional e conforto;
- ❖ Reduz e alivia dores nas articulações, pescoço e costas causadas pelas alterações na postura, fraqueza muscular, tensões e ganho de peso;
- ❖ Atua diretamente sobre o sistema nervoso melhorando o sono e a digestão;
- ❖ Melhora a circulação sanguínea e estimula o sistema linfático;
- ❖ Ajuda a manter a elasticidade da pele e,
- ❖ Promove consciência corporal e relaxamento necessários para um parto ativo.

As massagens mais indicadas e utilizadas para gestantes são, reflexologia, que consiste na compressão de pontos reflexos localizados na planta dos pés fazendo com que a energia flua de forma harmoniosa nos canais e zonas do corpo, e a relaxante, onde são empregadas técnicas manuais de toques metódicos com a finalidade de diminuir as tensões musculoesqueléticas, proporcionando bem-estar físico e mental.

A massagem só pode ser realizada a partir do terceiro mês de gestação. Muitos são os cuidados que se devem ter na aplicação de massagens em gestantes, o profissional deverá ficar atento desde a posição ao tipo de massagem; a posição em decúbito ventral é contra indicada, pois as mamas e o útero sofrem muita pressão; a posição mais segura para a gestante pode ser, posicionada de forma semi-reclinada ou em decúbito lateral apoiada com almofadas; o tipo de massagem será determinado de acordo com quadro gestacional em que se encontra a paciente.

Durante a gestação alguns pontos reflexos devem ser evitados, pois estimulam a atividade uterina e cervical, são eles: (BP6 – Baço-Pâncreas 6 - lado medial da tíbia, cerca de quatro dedos acima do maléolo medial, IG4 – Intestino Grosso 4 – base da membrana entre o polegar e o indicador, VB20 – vesícula biliar 20 – Base do crânio, na depressão de cada lado do pescoço, no espaço entre 5 a 8 cm).



Centro de Educação Profissional

**SÃO CARLOS**

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site [www.SAOCARLOSCURSOS.com.br](http://www.SAOCARLOSCURSOS.com.br)