

EFEITO DA MASSAGEM MODELADORA ASSOCIADA AO ATIVO DE *Centella asiática* E ÓLEO ESSENCIAL DE GRAPEFRUIT NO TRATAMENTO DE ADIPOSIDADE LOCALIZADA NA REGIÃO ABDOMINAL

Caroline de Souza Carvalho¹ Roberta Kochan²

1 Acadêmica do curso de Tecnologia em Estética e Cosmética da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR).

2 Esp. Professora adjunta ao curso de Tecnologia em Estética e Cosmética da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba-PR).

Endereço para correspondência: Caroline de Souza Carvalho
carolsouzacarvalho21@gmail.com

RESUMO: a adiposidade localizada é uma alteração inestética caracterizada pelo acúmulo de células adiposas em determinadas áreas do corpo, principalmente na região abdominal que em mulheres vem sendo a queixa principal. A massagem modeladora é uma técnica que tem sido utilizada com objetivo de remodelar o corpo e auxiliar na perda de medidas, devido aos seus movimentos rápidos e intensos que proporcionam o aumento da vascularização, oxigenação e nutrição dos tecidos. Pode ser associada a ativos como a *Centella asiática* que atua na ativação da circulação sanguínea, melhorando seu retorno venoso bem como realiza a hidrólise de gorduras, função atribuída à uma fração triterpênica presente em sua composição. Também pode ser associada á óleos essenciais como o Grapefruit que possui propriedades lipolíticas, auxiliando na redução de gordura localizada. O objetivo deste artigo foi analisar os efeitos da massagem modeladora, associada ao ativo de *Centella asiática* e óleo essencial de Grapefruit, realizando a massagem modeladora em 4 modelos sendo elas divididas em 2 grupos. Ao utilizar ativos que atuam na circulação sanguínea e no processo de redução de gordura, associada ao estímulo mecânico provocado pela massagem modeladora, observou-se maior perda de medidas na região tratada. Os resultados foram satisfatórios, comprovando a eficácia da massagem associada a ativos em adiposidade localizada.

Palavras chave: adiposidade localizada, massagem modeladora, *Centella asiática*, Grapefruit.

INTRODUÇÃO

A adiposidade localizada é uma alteração das células adiposas, onde há um aumento das mesmas, devido a um distúrbio no metabolismo de gordura na hipoderme, ocasionando um aumento generalizado da gordura corporal, acometendo principalmente região de quadris, abdômen, oblíquo e coxas (DAMAZIO, 2009 *apud* KRUPEK, 2012).

A massagem modeladora é uma técnica, onde utiliza-se a pressão mecânica, com objetivo de remodelar o corpo (CASSAR,2001). Devido a movimentos como deslizamento e amassamento, que causam calor e hiperemia, ativando a circulação sanguínea, melhorando a aparência da pele e seus contornos (BECK, 2009).

A *Centella asiática*, é um ativo considerado venotônico, ou seja, melhora a circulação do retorno venoso, fortalecendo os capilares. Sua principal ação é na fixação da alanina e prolina, fundamentais na produção de colágeno (SOUZA *et al.*,2009).

O Grapefruit ou *Citrus grandis*, é muito utilizado na estética na forma de óleo essencial. Considerado um potente ativo lipolítico, cuja função é atribuída aos monoterpenos presentes em sua composição (90%) é também considerado benéfico ao sistema linfático e fígado (CADDY, 2000).

O objetivo deste artigo foi analisar os efeitos da massagem modeladora, utilizando um creme a base de *Centella asiática* associado ao óleo essencial de Grapefruit, aplicando a massagem na região abdominal.

Adiposidade localizada

A hipoderme ou tela subcutânea é a camada mais profunda da pele, onde é composta por tecido conectivo frouxo e tecido adiposo, sendo o mesmo mais espesso em mulheres, bem como sua distribuição também varia entre os sexos feminino e masculino, devido a variação de hormônios adrenocorticais. (DANGELO, 2015 *apud* MAIO, 2010).

O tecido adiposo é composto por adipócitos, células responsáveis por armazenar gordura, onde são encontradas isoladas ou em pequenos grupos, espalhadas pelo corpo. Assim, o tecido adiposo corresponde, em pessoas com peso normal, mulheres 20-25% do peso corporal e homens 15-20%, sendo

assim, mulheres possuem em média mais gordura corporal que os homens (JUNQUEIRA E CARNEIRO, 2004).

Além de armazenar energia, na forma de triglicerídeos, o tecido adiposo possui funções de; reservatório energético, isolante térmico, modela a superfície corporal, absorve choques, dentre outros (GUIRRO E GUIRRO, 2002).

A adiposidade localizada, também conhecida como lipodistrofia, é uma alteração do tecido adiposo, assim quando se trata de harmonia corporal, este termo é utilizado para caracterizar o excesso de gordura, em regiões específicas do corpo (EDUARDO, 2014 *apud* MARTIRE, 2011).

Caracteriza-se pelo acúmulo de gordura em determinadas regiões do corpo, decorrente de vários fatores, sendo eles, genética, hábitos de vida, idade, alterações hormonais, entre outros (MACHADO, 2012 *et al.* MACEDO, 2013).

É um acúmulo de células adipócitas em áreas específicas, resistentes a dietas alimentares e exercícios físicos, onde está diretamente relacionada com o número no aumento de adipócitos (GUEDES E GUEDES, 1998).

O excesso de adiposidade abdominal é um importante fator para desencadear doenças como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, entre outras, assim, a região abdominal, vem sendo a mais procurada, principalmente por mulheres, para tratamentos estéticos, onde a diminuição do mesmo irá evitar ou reverter essas doenças (LIMA E RODRIGUES, 2012).

Massagem modeladora

Pode ser definida como uma técnica manual, onde tem por objetivo promover a mobilização de gordura, permitindo esculpir o corpo em partes onde a mesma concentra-se, devido a suas manobras rápidas e intensas sobre a pele (FRANÇA, *et al.*, 2016 *apud* BORGES 2006 *et al.*).

Devido aos movimentos rápidos e intensos realizados na massagem, ela trás benefícios como, aumento da vascularização, oxigenação e nutrição dos tecidos, melhora o sistema linfático, estimula a eliminação de metabólitos, promove ação termogênica, desintoxicante, enzimática, lipolítica e ortomolecular (OLIVEIRA, 2012 *apud* MENDES *et al.*, 2011).

É uma massagem que exerce efeito mecânico local, devido a pressão utilizada nas manobras, e ação reflexa indireta, por liberação local de substâncias vasoativas (GUIRRO E GUIRRO, 2002). Para a realização da massagem existem algumas indicações e contraindicações, como podem ser observadas no quadro 1.

Quadro 1: indicações e contraindicações da massagem

Indicações	Modelagem corporal, redução de medidas, gordura localizada, FEG, ativar o metabolismo local.
Contraindicações	Processos inflamatórios, processos infecciosos, hipertensão e hipotensão não tratadas, diabetes descompensadas, gestantes, lesões cutâneas (no local), pós-operatório imediato, neoplasias, alterações vasculares.

Fonte: CASSAR, 2001; GUIRRO E GUIRRO, 2004.

Manobras da massagem modeladora

A massagem modeladora é composta por vários movimentos, onde o objetivo principal é remodelar o tecido subcutâneo, assim para torná-la mais agradável, sempre deve-se iniciar e finalizar com deslizamento superficial, visando tornar-se mais agradável a massagem e as manobras subsequentes, observando-as no quadro 2 (ANDRADE *et al.*, 2003).

Quadro 2: Manobras da massagem modeladora

Manobras	Descrição
Deslizamento	Manobra aplicada ao início e final da massagem, onde a palma de uma ou das duas mãos, desliza sobre a área aplicada, moldando-se o corpo. Pode ser deslizamento superficial, realizado de forma lenta, rítmica e suave, cujo objetivo será acalmar e relaxar, ou deslizamento profundo, realizado com movimentos mais intensos e rápidos, onde irá estimular determinada área
Fricção	É uma técnica derivada do deslizamento profundo, utilizando o polegar e o nó dos dedos, visando modelar a gordura localizada.
Amassamento	Técnica dividida em compressão, repetente, rolamento e torção, que permite trabalhar os músculos, em um nível profundo, mostrando ser mais eficaz principalmente em áreas onde há maior concentração de gordura. O amassamento repetente visa dar maior nutrição às fibras musculares e proporciona maior cota de sangue arterial às mesmas, enquanto que o amassamento por compressão visa eliminar as toxinas. Segundo Tacanni <i>et al</i> (2010) amassamento é constituído de compressões alternadas realizadas com o polegar e região tênar contra o indicador e dedo médio da mão oposta.
Percussão	Movimento aplicado apenas em áreas onde há maior concentração de gordura, evitando áreas predominantemente ósseas. São movimentos que estimulam e são divididos em cutiladas, palmadas, tapotagem e socamentos
Compressão	Movimento onde pode ser realizado com a ponta do polegar, com a palma da mão, parte posterior da mão, punho ou antebraço, tendo o objetivo de alongar o músculo.
Rolamento	Movimento em que levanta-se a pele, separando-a do músculo subjacente, sendo realizado em diversas direções.
Vibração	Movimento realizado para estimular a atividade nervosa local, devido ao impulso vibratório transmitido à área a ser tratada.

Fonte: COSTA, 2012 *apud* TACANNI, 2010 *et al.*; FRITZ, 2002; GUIRRO E GUIRRO, 2004; OLIVEIRA, 2012 *apud* NEVES *et al.*, 2008; SANTOS, 2012; KICHEN, 2003.

Centella asiática

Tem origem vegetal, sendo composta por uma fração triterpênica, asiaticosídeo (40%), ácido madecássico (30%) e ácido asiático (30%), também composta por flavonoides que atuam sobre a microcirculação, reduzindo edemas (KEDE, 2009).

A *Centella asiática* atua na ativação da circulação sanguínea, onde irá realizar trocas metabólicas entre a corrente sanguínea e as células do tecido adiposo, auxiliando na melhora da circulação venosa de retorno, realizando a hidrólise das gorduras (LEONARDI, 2008).

Atua no tecido conjuntivo e seus derivados, auxiliando na fixação da alanina e prolina, fundamentais na produção de colágeno, assim atuando na normalização do mesmo (RIBEIRO, 2006).

A fração triterpênica presente na *Centella asiática*, promove o “desencarceramento” das células adiposas, permitindo a liberação da gordura localizada, devido a possibilidade da penetração de enzimas lipolíticas (TESKE, 1997).

Óleo essencial Grapefruit

Sua estrutura molecular é constituída de 90% monoterpenos, 5% álcoois terpênicos e 5% aldeídos. Os monoterpenos são regeneradores, fungicidas e lipolíticos, podendo ser associado á tratamentos para gordura localizada (ALCÁZAR, 2010).

Além de suas propriedades lipolíticas, o óleo essencial de Grapefruit, possui propriedades diuréticas, digestivo e estimulante do sistema linfático, assim facilitando a eliminação de toxinas (BIZZO, 2009 *et al.*).

Devido as suas propriedades diuréticas, o Grapefruit pode apresentar efeito positivo em relação á obesidade e na retenção de fluídos. Também pode atuar no sistema digestório, estimulando a bilis e ajudando na digestão de gorduras e consequentemente na perda de peso (PRICE, 2002).

Atua aliviando sintomas de edemas e inchaço e como lipolítico, sendo um importante óleo essencial utilizado em tratamentos estéticos ligados á gordura localizada e FEG, onde o mesmo há anos faz parte de protocolos de clínicas de estética (AMARAL, 2016).

MATERIAIS E MÉTODOS

Este artigo caracteriza-se por uma pesquisa quantitativa e qualitativa, onde foram utilizados artigos em sites de pesquisa como MedLine, PubMed , Google acadêmico e livros do ano 1997 ao ano 2016, utilizando os descritores massagem modeladora, adiposidade localizada, *Centella asiática*, Grapefruit (óleo essencial).

Foram utilizadas quatro modelos, na faixa etária entre 35 e 50 anos, onde foram divididas em dois grupos, grupo A onde foi utilizado apenas um

creme manipulado a base de *Centella asiática*, e grupo B onde foi utilizado o creme manipulado a base de *Centella asiática* e associado á 45 gotas de óleo essencial Grapefruit. Foram realizadas 10 sessões de massagem modeladora, 2 vezes por semana, com duração de 20 minutos, realizando a massagem apenas no abdômen.

Os critérios de inclusão são mulheres com faixa etária entre 35 e 50 anos, com adiposidade localizada na região do abdômen.

Os critérios de exclusão são, homens, hipertensos, cardíacos, pressão alta, processos infecciosos e inflamatórios, pós operatório, câncer, alterações vasculares, flacidez tissular, gestantes e lactantes, estado febril e mulheres que estejam realizando tratamentos estéticos para adiposidade localizada ou ingerindo medicamentos para perda de peso.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Guirro e Guirro (2004), afirmam que cosméticos que contenham castanha da india, cavalinha, cafeína e *Centella asiática*, são utilizados para adiposidade localizada com finalidade de aumentar a produtividade de enzimas que participam do processo de redução de acúmulo de gordura.

Foram realizadas 10 sessões de massagem modeladora, onde no grupo A, foi utilizado apenas um creme a base de *Centella asiática* (10%), sendo demonstrado os resultados obtidos, no quadro 3.

Quadro 3: Resultados grupo A

Grupo A			
Modelo 1		Modelo 2	
ANTES	DEPOIS	ANTES	DEPOIS
(5cm supra umbilical) 84cm	(5cm supra umbilical) 78cm	(5cm supra umbilical) 73cm	(5cm supra umbilical) 69cm
(cicatriz umbilical) 88cm	(cicatriz umbilical) 81cm	(cicatriz umbilical) 76cm	(cicatriz umbilical) 69cm
(5cm infra umbilical) 90cm	(5cm infra umbilical) 86cm	(5cm infra umbilical) 82cm	(5cm infra umbilical) 77cm

Fonte: a autora

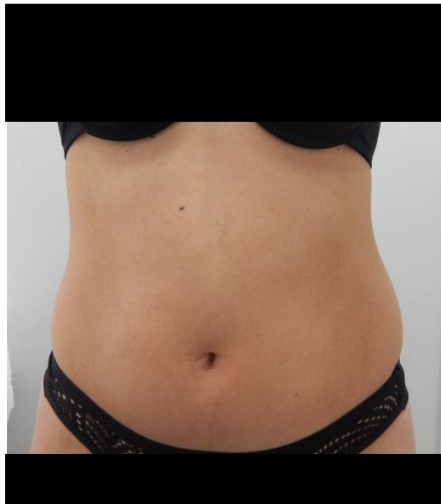
Domenico *et al.* (1998) explica que a redução de medidas está ligada com o efeito provocado pelo estímulo mecânico sobre os tecidos, que devido a

pressão aplicada faz com que aumente a circulação periférica, aumentando o retorno venoso e a renovação celular.

Os resultados obtidos após a utilização do creme a base de *Centella asiática*, podem ser observados nas imagens 1 e 2.

Imagem1: Modelo1 grupo A

Antes



Fonte: a autora

Depois

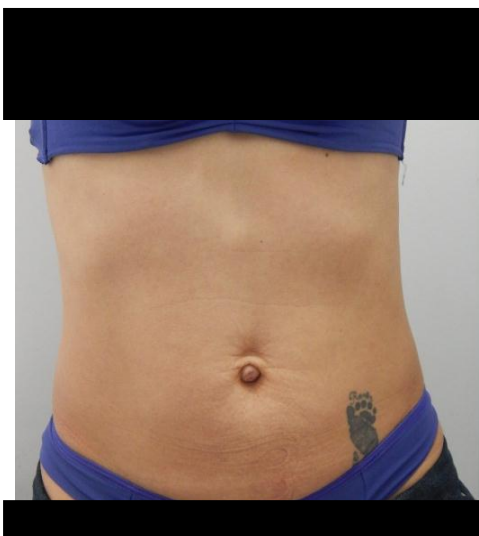


Fonte: a autora

Segundo Azevedo (2009), os princípios ativos da *Centella*, agem sobre a circulação e hidrólise de gorduras, onde as células adiposas são soltas, facilitando a penetração de enzimas lipolíticas, normalizando as trocas metabólicas entre a corrente sanguínea e os adipócitos.

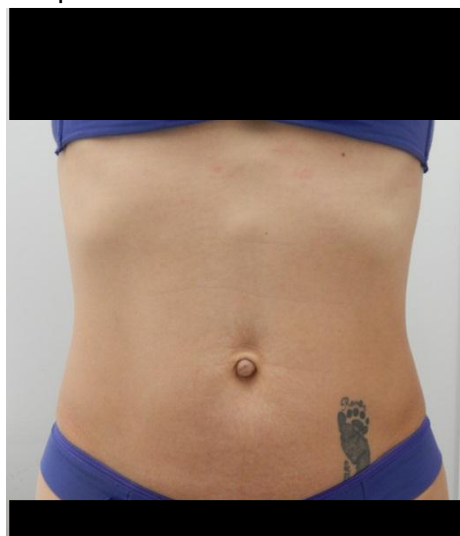
Imagem 2: Modelo 2 grupo A

Antes



Fonte: a autora

Depois



Fonte: a autora

De acordo com Frederico *et. al.*(2006), a *Centella asiática* atua como droga normalizadora do tecido conjuntivo, estimulando a microcirculação e também age sobre a adiposidade localizada e ao ser usada em conjunto com a massagem modeladora, irá aumentar os efeitos sobre a mesma (RIBEIRO, 2006).

Após realizadas 10 sessões de massagem modeladora com o creme a base de *Centella asiática* (10%), associando ao óleo essencial de Grapefruit, os resultados obtidos no grupo B foram satisfatórios, como podem ser observados no quadro 4.

Quadro 4: Resultados grupo B

Grupo B			
Modelo 1		Modelo 2	
ANTES	DEPOIS	ANTES	DEPOIS
(5cm supra umbilical) 93cm	(5cm supra umbilical) 90cm	(5cm supra umbilical) 86cm	(5cm supra umbilical) 83cm
(cicatriz umbilical) 97cm	(cicatriz umbilical) 92cm	(cicatriz umbilical) 91cm	(cicatriz umbilical) 88cm
(5cm infra umbilical) 105cm	(5cm infra umbilical) 95cm	(5cm infra umbilical) 96cm	(5cm infra umbilical) 93cm

Fonte: a autora.

Borges (2006) comenta que na massagem modeladora, são utilizados ativos capazes de aumentar a circulação sanguínea e linfática e em conjunto com princípios ativos lipolíticos apresenta melhores resultados. Ao associar ativos junto a aromaterapia, os resultados são satisfatórios, como mostra nas imagens 3 e 4.

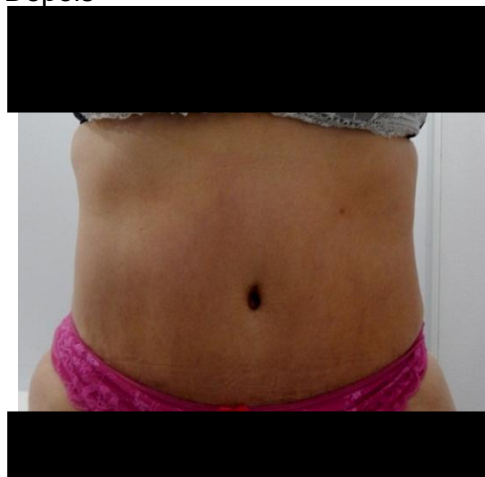
Imagem 3: Modelo 1 grupo B

Antes



Fonte: a autora

Depois



Fonte: a autora

O óleo essencial de Grapefruit é indicado principalmente para o tratamento de lipodistrofias como FEG e adiposidade localizada, agindo sobre o sistema linfático facilitando a eliminação de toxinas, tendo excelente atuação na massagem modeladora (FRITZ, 2003).

Na aplicação de massagens, o óleo essencial de Grapefruit, age como lipolítico, auxiliando na redução de gordura localizada, pois trata e atenua os micronódulos de gorduras residuais presentes no corpo, sendo eficaz em massagem modeladora abdominal, dorsal e membros superiores (AMARAL, 2016).

Imagem 4: Modelo 2 grupo B

Antes



Fonte: a autora

Depois



Fonte: a autora

Nota-se que a maior perda de medidas na região da cicatriz umbilical e infra umbilical, comparado as medidas supra umbilical, pois segundo Gomes (2009), essas são regiões que apresentam maior acúmulo de gordura em mulheres, tendo relação á capacidade de procriação, onde o acúmulo de gordura protege o feto.

Os benefícios da massagem modeladora na adiposidade localizada, se verifica pela aplicação de manobras com pressão mecânica e velocidade, criando calor e hiperemia no local, ativando os adipócitos e conseqüentemente, provocando gasto energético (CASSAR, 2001).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados foram satisfatórios, comprovando a eficácia da massagem modeladora em tratamentos para a adiposidade localizada, a massagem modeladora demonstra ainda mais efeitos, quando associada á um ou mais ativos, comprovando a eficácia da *Centella asiática* juntamente com o óleo essencial de Grapefruit.

Sabe-se que nos dia de hoje, as pessoas preocupam-se muito com sua aparência estética, e cabe ao tecnólogo em estética e cosmética a importância de adequar a cada paciente um tratamento específico, onde o mesmo traga resultados eficazes, proporcionando o bem estar e satisfação com sua aparência pessoal, ressaltando também o embasamento científico na aplicação de cosméticos onde a sua associação e correto uso traz ainda mais resultados.

REFERÊNCIAS

- ALCÁZAR, H. B. S. **Manual de Aromaterapia: conceptos y recetas de Aromaterapia**. Monterrey: Vilagomez, 2010.
- AMARAL, Fernando. **Técnica de Aplicação de Óleos Essenciais**. CENGAGE LEARNING, 2016.
- ANDRADE, Carla-Krystin, *et. al.* **Massagem: Técnicas e Resultados**. Rio de Janeiro. GUANABARA KOOGAN, 2003.
- AZEVEDO, Silberto. **Fitoterapia - Centella Asiática: vasodilatador, anti-celulítico e normalizador da circulação**, 2009.
- BECK, F. Mark. **Curso básico de massagem**. São Paulo, CENGAGE LEARNING, 2009.
- BIZZO, H. R.; HOVELL, A. M.; REZENDE, C. M. **Óleos essenciais no Brasil: aspectos gerais, desenvolvimento e perspectivas**. Quim. Nova. v. 32, n. 3, 2009.
- BORGES, F. S. **Modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas: dermato-funcional**. São Paulo: Phorte, 2006.
- CADDY, Rosemary. **Aromatherapy Essential Oils in Colour**. New York, 2000.
- CASSAR, Mario Paul. **Manual de Massagem Terapêutica**. São Paulo, MANOLE, 2001.
- COSTA, Priscila Santos, 2012 *apud* TACANI, P.M; MACHADO, A.F.P; AMARAL D.A. **Efeito da Massagem clássica estética em adiposidades localizadas: estudo piloto**. Fisioterapia e Pesquisa. São Paulo, 2010.
- DAMAZIO, 2009 *apud* KRUPEK, Tuane. **Mecanismo de ação de compostos utilizados na cosmética para o tratamento da gordura localizada e da celulite**. Maringá-PR, Revista Saúde e Pesquisa, Setembro, 2012.
- DANGELO, J.G., 2015 *apud* MAIO, Mauricio. **Tratado de Medicina Estética**. 2 ed. São Paulo, ROCCA, 2010, volume I.
- DOMENICO, G.; WOOD, E. C. **Técnicas de Massagem de Beard**. 4ª ed. São Paulo. Manole,1998.
- EDUARDO, Adriana, 2014 *apud* MARTIRE, L.J. **Lipoaspiração na Face**. Revista Ciência em Saúde. Abril, 2011.
- FRANÇA, Ilka Cavalcante *et al*, 2016 *apud* BORGES, Fabio. **Dermato-funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas**. São Paulo, Phorte, 2006.

FREDERICO, M. R, GOMES, S.V.C, MELO V.C, MARTINS R.B, LAURIA M.C, MOURAR R.L, **Tratamento de celulite (Paniculopatia Edemato Fibroesclerótica) utilizando fonoforese com substância acoplante à base de hera, centella asiática e castanha da índia**, Rev Fisio Ser, 2006.

FRITZ, Sandy. **Fundamentos da Massagem Terapêutica**. 1ºed. Manole, 2002.

FRITZ, S. **Fundamentos da massagem terapêutica**. 2ª ed. Manole: São Paulo, 2003.

GUEDES, Dartagnan; GUEDES, Joana. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. Midiograf, 1998.

GUIRRO, Elaine; GUIRRO, Rinaldo. **Fisioterapia Dermato-Funcional**. 3 ed. Manole, 2002

GUIRRO, Elaine; GUIRRO, Rinaldo. **Fisioterapia Dermato-Funcional**. 3 ed. Manole, 2004.

GOMES, R. K, **Cosmetologia: Descomplicando os Princípios Ativos**. 3. ed. São Paulo: Livraria Médica Paulista, 2009.

JUNQUEIRA, L.C; CARNEIRO, J. **Histologia Básica**. 10 ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2004.

KEDE, M. P. V.. **Dermatologia estética**. 2 ed. São Paulo, SP: Atheneu, 2009.

KICHEN, S. **Eletroterapia Baseada em Evidencias**. São Paulo, 11ed, 2003.

LEONARDI, R.L. **Cosmetologia Aplicada**. Santa Isabel. São Paulo, 2008.

LIMA, E.P.F; RODRIGUES, G.B.O. **A estimulação russa no fortalecimento da musculatura abdominal**. ABCD ArqBrasCirDig, 2012.

MACEDO, A.C.B., *et al.* **Efeitos da aplicação da corrente polarizada e da iontoforese na gordura localizada em mulheres**. Fisioter Mov., 2013.

MACHADO, A.F.P., *et al.* **Crioterapia com e sem bandagem úmida na adiposidade localizada de mulheres jovens**. Com Scientia e Saúde, 2012.

PRICE, S. **Aromaterapia e as emoções: como usar óleos essenciais para equilibrar o corpo e a mente**. Bertrand. Rio de Janeiro, 2002.

OLIVEIRA, Lisley Alves *et al.*, 2012 *apud* MENDES, T.C *et al.* **Tratamento de Fibro Edema Geloide com o cosmético Adenilciclase**. Revista. Inc. Ciencia. Rio Verde, 2011.

OLIVEIRA, K.N.B, 2012 *apud* NEVES, S.R; OLIVEIRA, D. **Eficácia da associação de técnicas manuais e eletrotermoterapia na redução de medidas do abdome.** Revista Biologia Saúde Unisep. 2008.

RIBEIRO, C. **Cosmetologia aplicada a dermoestética.** Pharmabooks. São Paulo, 2006.

SANTOS, D.B.F; **A influência da massagem modeladora no tratamento do fibro edema gelóide. Trabalho de conclusão de pós- graduação de fisioterapia dermatofuncional.** Faculdade Avila. Manaus, 2012.

SOUZA, Valeria Maria de. ANTUNES Júnior, Daniel. **Ativos dermatológicos,** São Paulo, Pharmabooks, 2009.

TESKE, Magrid. **Herbarium: Compêndio de Fitoterapia.** 3^oed. Revista Herbarium, 1997.