

# Gabarito das Autoatividades

## TEORIAS E TÉCNICAS DE MASSAGEM





**Centro Universitário Leonardo da Vinci**

Rodovia BR 470, Km 71, nº 1.040  
Bairro Benedito - CEP 89130-000  
Indaial - Santa Catarina - 47 3281-9000

Copyright © UNIASSELVI 2018

Elaboração:  
Prof<sup>ª</sup> Mayara Giero

Revisão, Diagramação e Produção:  
Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI

GABARITO DAS AUTOATIVIDADES DE  
TEORIAS E TÉCNICAS DE MASSAGEM

## UNIDADE 1

## TÓPICO 1

1 A massagem ayurvédica tem suas origens datadas na história por volta de 6.000 a 5.000 anos a.C., mais precisamente na região da:

- a) ( ) Holanda.
- b) ( ) França.
- c) (x) Índia.
- d) ( ) China.

2 A massagem relaxante é uma terapia que tem sido bastante evidenciada como um artifício para o resgate do equilíbrio físico e psicológico. São considerados benefícios da massagem, EXCETO:

- a) ( ) Beneficia a flexibilidade.
- b) ( ) Aumenta a circulação.
- c) ( ) Remove substâncias tóxicas das células.
- d) (x) Diminui o fluxo de nutrientes.

3 A massagem tem sido usada desde o começo da humanidade, com isso é considerada uma das formas mais antigas de manipulação do corpo humano. Um dos efeitos fisiológicos da massagem é:

- a) ( ) Diminuição da circulação sanguínea e linfática.
- b) (x) Aumento do fluxo de nutrientes.
- c) ( ) Diminuição das funções viscerais.
- d) ( ) Aumento do edema.

4 Descreva quem foi Johann Mezger na história da massagem.

R.: Foi o primeiro a identificar os toques clássicos da massagem e a diferenciá-los de outros movimentos. Ele criou termos para a massagem usado até os dias de hoje, como *effleurage*, *pétrissage*, *tapotement*.

**5 O homem utiliza a massagem como recurso terapêutico desde os tempos pré-históricos. Atualmente, existem inúmeros tipos de massagem e cada um corresponde a um objetivo específico, porém seus efeitos são semelhantes. São efeitos no sistema nervoso devido à massagem, EXCETO:**

- a) ( ) Aumento do nível de dopamina.
- b) ( ) Aumento do nível de endorfinas.
- c) ( ) Aumento do nível de ocitocina.
- d) (x) Aumento do nível de cortisol.**

---

## TÓPICO 2

**1 Explique e justifique os cuidados que o profissional terapeuta deve ter com o ambiente e com sua aparência pessoal.**

R.: Criar um ambiente propício para a massagem é tão importante quanto a própria massagem, por isso o ambiente deve ser preparado com antecedência, pontos importantes como a temperatura do ambiente, higienização do local, lubrificante adequado, iluminação adequada, se preocupar com estilo musical e aromas que for escolher, separar toalhas, lençóis e almofadas para estar à disposição se necessário.

Com relação à postura profissional ela é muito importante pois é a imagem que o terapeuta estará passando para seu cliente, é essencial ter ética profissional e também o terapeuta deve estar apresentável com roupas limpas, cabelos presos, unhas curtas e limpas, além disso o profissional deve ter conhecimento pleno da técnica que for aplicar.

**2 Em relação aos aspectos ergonômicos na massoterapia, ou seja, a relação do profissional terapeuta com seu ambiente de trabalho, é correto afirmar que:**

- a) ( ) A altura da maca em nada influencia, pois o corpo humano é capaz de adaptar-se ao mobiliário.
- b) ( ) A única estrutura com que devemos nos preocupar é em relação à altura da maca, sendo que em relação a fatores como organização, piso, disposição de prateleiras fixas e móveis, é desnecessária sua correção ou adaptação.
- c) ( ) Macas de altura fixa são ideais para clínicas/consultórios onde atuam diferentes profissionais.
- d) (x) Constituir um projeto prévio com estudo do espaço físico,**

altura de maca, disposição de demais mobiliários, ventilação, piso, iluminação têm grande importância para minimizar transtornos e lesões musculoesqueléticas futuras.

e) ( ) A profissão não oferece riscos ergonômicos ao terapeuta.

**3 Para realizar um bom atendimento ao cliente que procura uma massagem relaxante, o profissional deve observar as seguintes orientações:**

- I - Escolher um lugar aquecido, tranquilo, com iluminação suave, onde não seja importunado.
- II - Retirar pulseiras, anéis e outros acessórios localizados na mão, no momento de realizar a massagem.
- III - Concentrar-se nos movimentos e manter conversa constante com o paciente.
- IV - O corpo do cliente deve ser coberto com toalhas, deixando-se exposta somente a área a ser massageada.
- V - Quanto mais macia for a superfície onde o cliente irá se deitar, melhor, podendo a massagem ser realizada sobre colchões de densidade 18.

Agora, assinale a alternativa que indica as afirmativas corretas:

**a) (x) Apenas I, II, e IV são verdadeiras.**

b) ( ) Apenas I, III e V são verdadeiras.

c) ( ) Apenas II, III e IV são verdadeiras.

d) ( ) Apenas I, II, IV e V são verdadeiras.

**5 Agora elabore o seu próprio modelo de ficha de avaliação, observando as seguintes etapas:**

- a) Quais informações para contato deseja registrar?
- b) Deseja obter informações sobre o convênio médico do seu cliente?
- c) Quais perguntas deseja incluir em relação ao estado atual dos tecidos moles do cliente?
- d) Que informação sobre antecedentes de saúde deseja obter?
- e) Deseja incluir informações sobre as atividades diárias e rotina do seu cliente?
- f) Deseja incluir algum termo de consentimento livre e esclarecido no modelo de sua ficha de anamnese?
- g) Deseja obter informações a respeito do contato do seu cliente com a massagem? Se já se submeteu a alguma sessão anteriormente?

R.: a) Nome completo, endereço, telefone...

b) Sim, é fundamental, caso um dia seja necessário a utilização o profissional tem em mãos

c) Quais são os pontos de dor, tensão local, que região o cliente sente maior desconforto

d) Antecedentes oncológicos, neurológicos, ...

e) Sempre é bom solicitar ao seu cliente sua rotina diária

f) É recomendado incluir para que ambos os lados estejam cientes de quaisquer informações a respeito da sessão de massagem

Recomenda-se obter essas informações, para saber a experiência do seu cliente com a massagem, se gostou, se sentiu cócegas...com essas informações poderá realizar uma massagem mais prazerosa em seu cliente

### TÓPICO 3

**1 Independentemente da técnica aplicada na hora da massagem, existem fatores que precisam ser observados. Por isso existem alguns princípios denominados componentes da massagem. Quais são os componentes da massagem?**

a) ( ) Direção, Posição, Postura e Frequência.

**b) (x) Direção, Pressão, Ritmo, Duração, Frequência e Meio.**

c) ( ) Direção, Pressão, Local (ambiente), Frequência e Meio.

d) ( ) Direção, Ambientação, Temperatura e Silêncio.

**2 Os componentes da massagem correspondem a boas práticas, o que deve ser feito durante sua realização. Sobre os componentes da massagem, analise as afirmações abaixo:**

I – Direção: há duas maneiras: centrífuga - quando o movimento é de afastamento em relação ao coração; e centrípeta – quando o movimento é contrário.

II – Posição: a posição da mão deve sempre estar totalmente aberta e de leve toque no paciente.

III – Postura: a postura deve ser ereta e nunca curvada, dando exemplo correto ao paciente.

IV – Duração: normalmente as sessões tem duração de 60 minutos, mas isso irá depender da avaliação do paciente.

V – Meio: se caracteriza pelo cosmético utilizado para diminuir a fricção entre a pele do paciente e a do terapeuta.

Agora, assinale a alternativa com a(s) sentença(s) correta(s):

- a) ( ) II, III e V estão corretas.  
b) (x) I, IV e V estão corretas.  
c) ( ) Somente a I está correta.  
d) ( ) II e III estão corretas.

**3 Existem vários meios de reduzir o atrito entre o massoterapeuta e o paciente durante as sessões de massagem. Mediante isso, os lubrificantes são fundamentais, uma vez que contribuem para o ambiente e influenciam nos movimentos e nas técnicas utilizadas.**

Sendo assim, assinale a afirmativa verdadeira:

- a) **Óleos e cremes podem ser vegetais, minerais ou à base de petróleo, e os pós podem ser à base de talco ou de maisena.**  
b) Lubrificantes à base de pó também podem ser utilizados nas sessões de massagem, são mais indicados para peles secas e na região dos pés, entretanto, deve-se tomar cuidado com suas fragrâncias.  
c) Os lubrificantes em creme são úteis para técnicas que não necessitem de muito deslizamento, terapias como a reflexologia são um exemplo.  
d) Lubrificantes que apresentam um menor grau de deslizamento propiciam movimentos suaves e confortáveis, contudo, podem deixar o cliente com aspecto engordurado ou lambuzado.  
e) Lubrificantes mais deslizantes permitem uma massagem sem risco de serem derramados, porém, os clientes podem sentir beliscões na pele durante a sessão da massagem, gerando alívio.

## UNIDADE 2

### TÓPICO 1

**1 A massagem atua tanto no corpo físico como no emocional, mas para isso o profissional deve ter habilidade e conhecimento a respeito das manobras básicas. A manobra fricção por deslizamento profundo é uma das técnicas de massagem mais frequentemente utilizadas. Sobre este tipo de massagem, é VERDADEIRO afirmar.**

- a) Está indicada como um complemento no tratamento da dor aguda, aplicada de forma pontual sobre o local da lesão ou ao longo dos meridianos, para proporcionar analgesia.

- b) Está indicada para estimular a produção do colágeno e elastina muscular e dos demais elementos intra e extra-articulares, favorecendo a hipertrofia tecidual.
- c) Está indicada para estimular o metabolismo tecidual, favorecendo a formação do edema nas regiões distais e alcançando assim seu objetivo final.
- d) Está indicada como auxiliar no tratamento de condições crônicas dos tecidos moles, originadas de um remodelamento anormal dos elementos fibrosos decorrentes de uma lesão ou trauma.**
- e) Tem o objetivo de estimular o trofismo muscular após uma situação de imobilização prolongada, favorecendo a hipertrofia muscular.

**2 A anatomia é o estudo da estrutura ou morfologia de um organismo. Através dela, aprendemos a estrutura básica de várias partes do corpo e suas inter-relações. Descreva por que é fundamental que o profissional terapeuta tenha conhecimento sobre a anatomia muscular.**

R.: A massagem é uma terapia que é aplicada principalmente na musculatura. O alívio da dor, por exemplo, é um dos seus principais objetivos da massagem e é importante que o terapeuta saiba identificar bem aonde se localiza a dor, em qual região, musculatura para então saber qual a melhor forma de tratá-la, por isso é fundamental o conhecimento da anatomia.

**3 Atualmente, grande parte da sociedade convive com estresse e preocupações com filhos, trabalhos, estudos no dia a dia. Pensando em investir na saúde, muitas pessoas procuram meios para relaxar e melhorar sua saúde mental e física. A massagem é uma técnica que vem sendo utilizada para atuar nesses problemas. Mediante o contexto, são técnicas básicas utilizadas na massagem, EXCETO:**

- a)  **Corrente russa.**
- b) ( ) Deslizamento.
- c) ( ) Rolamento.
- d) ( ) Fricção.
- e) ( ) Amassamento.

**4 A massagem é um recurso terapêutico de fácil obtenção, cuja eficácia depende da habilidade técnica do profissional. O efeito de mobilização dos músculos e de liberação dos tecidos é conseguido por meio da manobra de:**



- a) ( ) Amassamento.
- b) ( ) Vibração.
- c) ( ) Deslizamento.
- d) ( ) Percussão.
- e) (x) Fricção.

---

## TÓPICO 2

**1 Uma das formas de aliviar a dor muscular é através da massagem. A massagem possui diferentes técnicas e pode ser utilizada para inúmeras indicações e tratamentos. Mediante o contexto, assinale a alternativa que corresponde ao método que visa tratar algum tipo de patologia ou lesão:**

- a) ( ) Massagem com velas.
- b) ( ) Relaxante.
- c) ( ) Shantala.
- d) (x) **Terapêutica.**

**2 A massagem relaxante está descrita como tratamento nos registros médicos mais antigos. Desde a pré-história já havia indícios de que os homens utilizavam este recurso. Sobre as características da massagem relaxante, analise as sentenças a seguir:**

- I – Tem duração máxima de 30 minutos.
- II – Pode ser realizada em *shoppings* ou aeroportos.
- III – A massagem relaxante estimula os neurotransmissores, que são substâncias biológicas produzidas pelo corpo.
- IV – Esse estilo de massagem necessita de uma sala apropriada para ser realizada.
- V – É uma ótima alternativa para quem precisa relaxar.

Agora, assinale a alternativa que contém as sentenças CORRETAS:

- a) ( ) As sentenças I, III e V estão corretas.
- b) (x) **As sentenças IV e V estão corretas.**
- c) ( ) As sentenças II, III e IV estão corretas.
- d) ( ) As sentenças I, II e III estão corretas.

**3 A massagem terapêutica consiste num conjunto de técnicas manuais ou manipulações com o objetivo de promover o equilíbrio do corpo e da saúde. Esta técnica é indicada para aplicação em pacientes**

com diversos problemas. Assinale a alternativa que representa as características da massagem terapêutica:

- a) A massagem terapêutica é realizada para melhorar a circulação sanguínea, mas principalmente para mover os líquidos excedentes dos interstícios.
- b) A massagem terapêutica serve para auxiliar os tratamentos estéticos em geral.
- c) A massagem terapêutica utiliza, em conjunto com as manobras clássicas, técnicas de manipulação articular e alongamentos.**
- d) A massagem terapêutica utiliza movimentos mais fortes, com o intuito de atingir camadas mais profundas da pele, com a finalidade de ativar o metabolismo e a circulação local.

A massagem terapêutica realiza movimentos leves e superficiais, sendo um dos seus principais objetivos mover e filtrar a linfa.

---

### TÓPICO 3

**1 A massagem modeladora trata-se de uma técnica que utiliza movimentos rápidos e intensos sobre a pele, usando pressão por meio de manobras de amassamento e deslizamento. Explique por que a massagem modeladora não deve deixar equimoses ou hematomas em seu paciente.**

R.: Vai contra os princípios da técnica, os movimentos devem ser rápidos e profundos, se caso, colocar força demasiadamente não traz benefícios nenhum apenas estará lesionando o tecido e machucando a cliente

**2 A massagem terapêutica específica para atletas, normalmente, conhecida como massagem desportiva, define-se como uma forma criteriosa e intuitiva de aplicação de massagem, movimento e alongamento para indivíduos fisicamente ativos. Sobre a massagem desportiva, assinale a alternativa que melhor a corresponde:**

- a) Caracteriza-se pela massagem redutora, restauradora e pela massagem de reparação.
- b) Caracteriza-se pela massagem reparadora, modeladora e pela técnica de massagem relaxante.
- c) Caracteriza-se pela massagem pré-evento, pós-competição e pela massagem curativa.**
- d) Caracteriza-se pela massagem terapêutica, relaxante e pela massagem manual linfática.

e) Caracteriza-se pela massagem de alongamento, pós-competição e pela massagem turbinada.

**3 Independentemente da manobra empregada na massagem modeladora, sempre se faz uso de cremes específicos para o corpo e que tenham princípios ativos de acordo com a necessidade de cada cliente, por exemplo, pode-se utilizar cremes que estimulam a circulação, lipolíticos, entre outros. Sobre os movimentos e manobras aplicados na massagem modeladora, analise as sentenças a seguir:**

- I – Deve-se aplicar uma intensidade de pressão leve, porém o ritmo e a velocidade intensa.
- II – Nessa técnica utilizam-se manobras rápidas e firmes, com o intuito de mobilizar o tecido até gerar hematomas.
- III – Pode-se utilizar movimentos de fricção, rolamento, pinçamento e vibração para empregar essa técnica.
- IV – As manobras mais utilizadas na massagem modeladora manual são: o deslizamento, o amassamento e o *tapotement*.

Agora, assinale a alternativa que corresponde à sentença correta:

- a) ( ) As sentenças I e III estão corretas.
- b) (x) As sentenças III e IV estão corretas.**
- c) ( ) As sentenças II e IV estão corretas.
- d) ( ) As sentenças I e II estão corretas.

### UNIDADE 3

#### TÓPICO 1

**1 Método de massagem aplicada pelas próprias mães, em crianças com mais de um mês de idade, que tem a finalidade de interação com o bebê e proporcionar momentos de bem-estar, é denominado:**

- a) ( ) Drenagem linfática.
- b) ( ) Shiatsu.
- c) (x) Shantala.**
- d) ( ) Quick massage.
- e) ( ) Relaxante.

**2 A massagem em bebês proporciona grandes benefícios à criança, como alívio da cólica, melhora a qualidade do sono, acalma, entre outros. Descreva quais são os outros benefícios que a massagem proporciona nos bebês.**

R.: A massagem proporciona uma estimulação sensorial organizada que ajuda o sistema nervoso a se desenvolver e começar a integrar informação. Também fornece um método de união para pais e filhos.

**3 A massagem para gestantes não é uma regra do período de gestação, mas é algo que pode trazer muitos benefícios e proporcionar mais conforto para futura mamãe, desde que seja autorizada pelo médico que a acompanha. Sobre a massagem na gravidez, analise as sentenças a seguir:**

- I – A gestante pode receber massagem em todas as regiões do corpo.
- II – Tem o intuito de diminuir dores, causadas principalmente pelo peso da barriga.
- III – A massagem modeladora é uma das técnicas indicadas para realizar em uma gestante.
- IV – As manobras de deslizamento e amassamento são as mais utilizadas em uma massagem para gestantes.

Agora, assinale qual alternativa indica todas as afirmativas verdadeiras:

- a)  **Apenas II e IV são verdadeiras.**
- b)  Apenas I e III são verdadeiras.
- c)  Apenas II e III são verdadeiras.
- d)  Apenas I, II e IV são verdadeiras.
- e)  Todas as alternativas são verdadeiras.

**4 (FEPESE – 2008) A massagem shantala é:**

- a) **Um tipo de massagem desenvolvido na Índia com o objetivo de estimular o vínculo mãe-bebê, trazida ao mundo ocidental por Lefèvre.**
- b) Um tipo de massagem desenvolvido na França por Lefèvre e levado à Índia com o objetivo de estimular o desenvolvimento de crianças desnutridas.
- c) Uma técnica de massagem desenvolvida no Oriente para favorecer a evacuação e o adequado funcionamento visceral em idosos.
- d) Uma técnica indiana de massagem estimulante que pode ser utilizada em indivíduos de qualquer faixa etária, porém mais comumente utilizada em bebês.
- e) Uma técnica de massagem relaxante desenvolvida na China para o benefício de indivíduos portadores de dor crônica por tensão muscular excessiva.

5 (FJG/RIO – 2008) A técnica de massagem shantala produz diversos efeitos sobre o sistema nervoso da criança, sendo um deles:

- a) Estimulante, quando se aplica uma fricção leve e vagarosa.
- b) Relaxante e inibitório, quando é aplicada pressão ou fricção em movimentos circulares.**
- c) Analgésico, quando são aplicados beliscões na pele.
- d) Relaxante, quando são empregados movimentos mais rápidos e mais fortes.
- e) Estimulante, quando se aplica uma fricção leve e vagarosa.

---

## TÓPICO 2

1 Um cliente idoso deseja que você, profissional, fique depois da massagem e tome uma xícara de café. O que você faz?

R.: Trata-se de uma questão de julgamento, reconheça que o aspecto social da massagem é muito importante e perceba que, se você optar por ficar um pouco mais, está estabelecendo um padrão que pode precisar ser continuado. O desenvolvimento de uma sequência da sessão, que seja a mesma em cada uma, ajuda o cliente a romper a interação que foi estabelecida durante a massagem.

2 A mão humana é um instrumento extremamente versátil, capaz de delicadíssimas manipulações, que junto com técnicas aprimoradas apresenta inúmeros benefícios. A massagem geriátrica é uma técnica manual que propicia benefícios físicos e emocionais ao idoso. Sobre essa técnica de massagem, analise as sentenças a seguir:

- I – É um recurso terapêutico que se baseia em movimentos vigorosos com o intuito de tratar os pontos gatilhos.
- II – Essa técnica de massagem transmite para o idoso uma sensação de segurança.
- III – Esse recurso terapêutico proporciona ao idoso uma melhora na qualidade de vida.
- IV – A massagem geriátrica estimula o líquido sinovial, que melhora a amplitude e flexibilidade do movimento.

Agora, assinale a alternativa correta:

- a) ( ) As sentenças I, III e IV estão corretas.
- b) ( ) Apenas as sentenças II e IV estão corretas.

- c) (x) As sentenças II, III e IV estão corretas.  
d) ( ) As sentenças I, II e III estão corretas.

**3 Complete as lacunas: Antes de iniciar uma massagem geriátrica aconselha-se, primeiramente, atender a pessoa fazendo \_\_\_\_\_, com o intuito de \_\_\_\_\_ as necessidades especiais e \_\_\_\_\_ de acordo com as informações/instruções fornecidas pelo cliente.**

Assinale a alternativa que contém as palavras que, na sequência, completam as lacunas acima:

- a) (x) uma avaliação – identificar – ajustá-las  
b) ( ) uma palpação – verificar – orientá-las  
c) ( ) um alongamento – constatar – ajustá-las  
d) ( ) uma avaliação – atender – dar sequência.

### TÓPICO 3

**1 Complete as sentenças: Guirro e Guirro (1996) afirmam que a massagem por \_\_\_\_\_ mobiliza o tecido muscular com a finalidade de melhorar as condições circulatórias, liberando as aderências e eliminando os resíduos metabólicos, aumentando a nutrição \_\_\_\_\_.**

Assinale a alternativa que contém as palavras que, na sequência, completam as lacunas acima:

- a) (x) amassamento, capilar.  
b) ( ) fricção, tecidual.  
c) ( ) deslizamento, celular.  
d) ( ) vibração, tissular.

**2 A massagem facial é recomendada para quem deseja relaxar e ter uma pele bonita e saudável. É capaz de eliminar células mortas, fortalecer a musculatura, promover a permeação de ativos cosméticos, suavizar as linhas de expressão, deixando a pele mais revitalizada. Com relação à massagem facial, assinale a alternativa que representa as manobras mais utilizadas nessa técnica:**

- a) ( ) Vibração, percussão e tapotagem.  
b) ( ) Fricção, vibração e amassamento.

- c)  **Deslizamento, amassamento e tapotagem.**  
d)  Percussão, fricção e deslizamento.

**2 (PUCPR) Sobre a massagem, é correto afirmar:**

- a)  As técnicas de massagem somente têm indicação para controle de ansiedade e estresse.  
b)  **A técnica de rolamento da pele diminui a congestão dos leitos capilares e melhora o fluxo de sangue das arteríolas para os capilares.**  
c)  Técnicas que estimulam mecanicamente os vasos têm indicação para o tratamento do edema decorrente da tromboflebite aguda.  
d)  Técnicas de percussão podem ser realizadas sobre o músculo flácido ou hipotônico.  
e)  Técnicas de massagem não devem fazer parte do programa de tratamento fisioterapêutico, pois despendem tempo maior para sua aplicação.
-