




**Isabel Piatti**  
**isabel@buonavita.com.br**

**Viva  
cada  
sorriso.**

**Buona Vita**



**LIFE-BREATH MASSAGE –**  
Bem estar e qualidade de vida.  
Diminui estresse e potencializa  
resultados

**Isabel Piatti**  
**isabel@buonavita.com.br**



Buona Vita *Viva  
cada  
sorriso.*

# DEFINIÇÃO DE ESTRESSE

Estresse são “perturbações que causam distúrbios agudos ou crônicos no bem-estar das pessoas, e podem surgir em função de estímulos físicos e/ou emocionais”.

Albert e Ururahy  
O Cérebro Emocional - As Emoções e o Estresse do Cotidiano

# SURGIMENTO DO ESTRESSE

- Desde o século V a.C., os médicos gregos afirmavam: **“o que ocorre na mente influencia o corpo e vice-versa”**.
- Estresse, palavra latina usada na área de saúde desde o século XVII, mas foi somente em 1962 que o pai da estressologia, **Dr. Hans Selye**, usou para descrever um **estado de tensão patogênico do organismo**.
- O estresse ganhou fama de vilão, como se fosse uma nova peste que assola a sociedade moderna, da qual não há como “escapar”.



Buona Vita  
Viva  
cada  
sonrisa.

# FISIOLOGIA DO ESTRESSE

É a resposta não específica do corpo à qualquer pressão ou demanda.

Complexa cadeia de mudanças bioquímicas, que envolvem o cérebro, o sistema endócrino e o sistema nervoso.

# SINAIS DO ESTRESSE

Segundo Willians (1998) os sinais mais comuns do estresse são:

## **Na aparência**

- falta de cuidado com aparência
- aparência triste
- aparência cansada
- nervosismo ou apreensão
- agitação

## **No comportamento**

- irritabilidade
- agressividade; variação de humor
- dificuldade de concentração
- deficiência ao tomar decisões
- redução do desempenho

## **Nos hábitos**

- comer mais/menos
- beber mais
- fumar mais
- aumento de acidentes

# ESTÁGIOS DO ESTRESSE

São 3 estágios(Constantino,2002)

- 1º **Inquietação**
- 2º **Resistência** para conservar energia; outros sistemas se fecham no corpo para o indivíduo não ficar esgotado.
- 3º **Exaustão**, colapso físico ou mental.



# Classificações e causas do Estresse:

## **ESTRESSE EMOCIONAL :**

Causado pelos problemas do cotidiano e pelos distúrbios emocionais em todos os graus

## **ESTRESSE QUÍMICO:**

Causado por contaminantes de alimentos e água, medicamentos, cigarro, poluentes do meio ambiente em geral

## **ESTRESSE INFECCIOSO:**

Causado por todas as viroses e doenças infecciosas.

## **ESTRESSE FÍSICO:**

Causado pela exposição do corpo a todos os tipos de traumas: exercícios físicos abusivos, temperatura e radiações diversas

Somos feitos de CARNE,  
mas temos de viver  
como se fôssemos  
de FERRO...

Freud



Paraíso Particular

# MASSAGEM



Massagem é a prática de aplicar pressão ou vibração sobre tecidos macios do corpo, incluindo músculos, tecidos conectivos, tendões e ligamentos.

# BENEFÍCIOS

Tratar traumas físicos, **aliviar stress** psicológico, controlar a dor, melhorar a circulação e aliviar tensão.

# BENEFÍCIOS DO TOQUE

- O toque não deve ser intruso e nem invasivo, ele é a mais básica das respostas humanas.

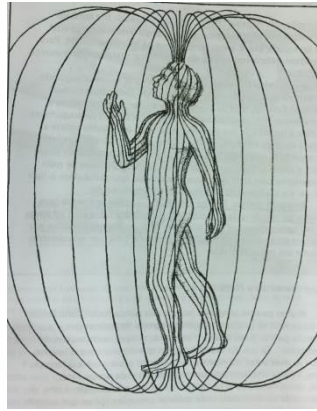
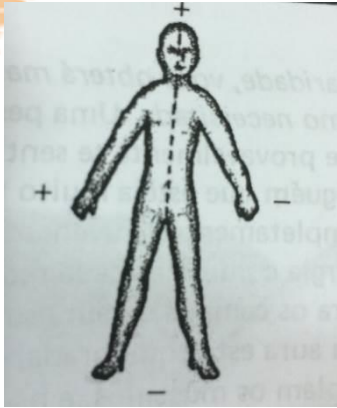
(Arruda, 2010)

- As mãos do profissional são capazes de gestos técnicos, porém também transmitem mensagens de apoio e calor.
- Milhões de neurotransmissores e receptores sensoriais estão espalhados pelo nosso corpo.



Buona Vita *Viva  
Cada  
sorriso.*

## FLUXO de ENERGIA



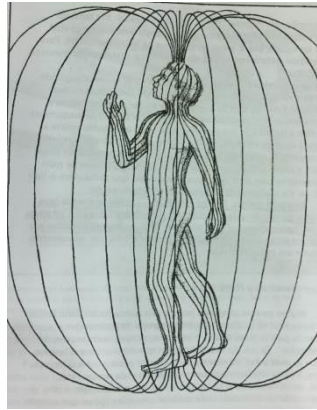
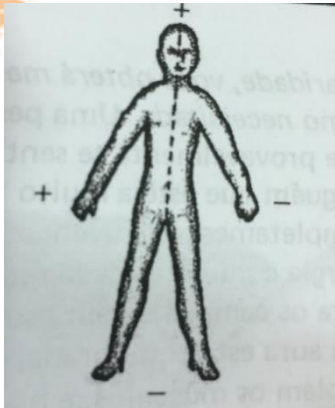
GORDON (1978)

A polaridade é, pois, um relaxamento curador em todos os níveis.

Os padrões de polaridade no corpo seguem os princípios eletromagnéticos encontrados por toda a natureza.



## FLUXO de ENERGIA



GORDON (1978)

A intenção do profissional é guiar e incentivar o fluxo de energia, um fator tão poderoso neste atendimento quanto movimentos físicos de suas mãos.



# SAIS NO RELAXAMENTO

The diagram consists of three panels, each showing a light bulb in a glass container with a different substance. Below each panel is a circular inset showing a microscopic view of the substance.

- Panel 1 (Left):** A light bulb is in a container with distilled water. The bulb is unlit. The inset shows a circular area with scattered blue water molecules. Below the inset, the text reads: "água destilada não conduz corrente elétrica".
- Panel 2 (Middle):** A light bulb is in a container with solid salt. The bulb is unlit. The inset shows a circular area with a regular lattice of green spheres (positive ions) and red spheres (negative ions). Below the inset, the text reads: "Íons positivos e negativos fixados no sólido não conduzem corrente elétrica".
- Panel 3 (Right):** A light bulb is in a container with salt solution. The bulb is lit. The inset shows a circular area with scattered blue water molecules, green spheres (positive ions), and red spheres (negative ions). Arrows indicate the movement of these ions towards the electrodes. The left electrode is labeled "(+) electrodo" and the right electrode is labeled "(-) electrodo". Below the inset, the text reads: "Em solução, íons positivos e negativos se movem e conduzem corrente elétrica".

# MASSAGEM DESCONTRACTURANTE

- Atua a nível muscular, alivia tensões e dores (postura incorreta, esforço exagerado ou por uma forma errada de levantar pesos).
- As contracturas ocorrem quando o músculo se contrai de um modo incorreto e não volta ao seu estado normal de relaxamento
- Podem sentir-se ao colocar as mãos sobre o músculo, notando-se uma parte mais dolorida e dura, como um nódulo.

# Massagens Corporais

## Enredos linhas SPA's

- RICA EM ATIVOS NATURAIS

- TRÊS ENREDOS:

**ESTIMULANTE - RELAXANTE - SENSUAL**



# Creme de Massagem Facial MONOÏ FACE

- MONOÏ DO TAHITI  
(pétalas das flores de Tiaré  
em óleo de coco)
- Extrato de Coco
- Manteiga de Cupuaçu
- Manteiga de Karitê
- Óleo Vegetal



# MASSAGEM RELAXANTE FACIAL

- Associação de movimentos de massofilaxia longos, com musicoterapia
- Grande sensação de relaxamento e tranquilidade – diminuição das tensões que modificam o semblante
- Melhora da circulação sanguínea e linfática dando aspecto jovial ao rosto
- Uso da musicoterapia que visa restabelecer o equilíbrio físico, psicológico e social do indivíduo

(Técnica criada na década de 80 pela massoterapeuta **RosÍ Garcias**)

# MASSAGEM COM PINCÉIS RELAXANTE FACIAL

- Utilização de pincéis para executar os movimentos
- Estimulação das terminações nervosas superficiais da pele
- Reflexo no cérebro provando bem estar
- Diminuição da ação do cortisol (hormônio do estresse)



**Buona Vita**  
cosméticos científicos

---

CURSOS DE APRIMORAMENTO   PESQUISAS E ESTUDOS CIENTÍFICOS   ESTUDOS DE CASOS   WORKSHOPS EXCLUSIVOS   PROTOCOLOS

---

*ciabv.com.br*