



## MASSAGEM DETOX ASSOCIADA A MANTA TERAPIA

Amanda Graziella Nunes Silva<sup>1</sup>; Isadora Neves de Almeida Sousa<sup>1</sup>; Dayse Cristina Salvino Pereira<sup>2</sup>; Barbhara Mota Marinho<sup>2</sup>; Benara Carla Barros Frota<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Estudantes de Estética e Cosmética da Faculdade Funorte Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

<sup>2</sup>Professoras da Faculdade Funorte de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

**Objetivo:** apresentar um relato de experiência sobre a eficácia da massagem detox associada a manta terapia. **Materiais e Métodos:** trata-se de um relato de experiência desenvolvido por acadêmicas do curso de Estética e Cosmética da Faculdade Funorte de Janaúba-MG no Spa Escola da mesma instituição. Inicialmente realizou-se a esfoliação das células mortas na região do abdômen. O segundo passo foi a aplicação da argila e envolvimento da região com plástico filme. Em seguida, colocou-se uma manta sobre a paciente de material maleável com temperatura regulável, variando de 30°C a 40°C. A manta permaneceu sob a paciente por 20 minutos. Na sequência procedeu-se a retirada da manta, do plástico e do creme de argila, e realizou-se a drenagem linfática e a massagem redutora para potencializar o resultado. **Resultados:** as acadêmicas observaram que a massagem detox foi bastante eficaz na redução de medidas, mas deve-se ressaltar que esse procedimento deve ser aliado a outros hábitos saudáveis para garantir melhores resultados. A massagem detox é um procedimento que mistura esfoliação, drenagem linfática, massagem modeladora, argiloterapia e manta térmica. A técnica pode variar de acordo com o profissional, mas, de modo geral, é realizada para eliminar as toxinas acumuladas no corpo. Além disso, o calor da manta pode atuar aumentando o metabolismo local, o fluxo sanguíneo da região, elevar a oxigenação das células e atuar sobre a liberação de toxinas. A vasodilatação gerada auxilia na penetração de ativos termogênicos que podem ser utilizados para potencializar estes efeitos e melhorar a textura da pele, atingindo efeitos positivos sobre a celulite e redução de medidas. **Conclusão:** diante das experiências observadas conclui-se que, além dos conhecimentos adquiridos, o procedimento traz para nós profissionais na área da estética um ótimo retorno financeiro com o procedimento, sendo possível a realização de pacotes de sessões para potencializar os resultados

**Palavras-chave:** Esfoliação. Argila. Massagem detox. Manta terapia.