

# MASSAGEM ESTÉTICA FACIAL NA ATENUAÇÃO DAS RUGAS EM MULHERES SAUDÁVEIS ENTRE 50-55 ANOS

*Esthetics facial massage in attenuation of wrinkle in healthy women between 50-55 years*

*Aline Pinheiro de Almeida<sup>1</sup>, Daniele Delgado<sup>1</sup>, Cesar Antonio Luchesa<sup>2</sup>*

---

## RESUMO

---

**Introdução:** O envelhecimento cutâneo é um processo natural e multifatorial que compreende fatores intrínsecos e extrínsecos. À medida que estes processos ocorrem, a pele vai perdendo a elasticidade, o colágeno, a sua hidratação, tornando-se seca por menor capacidade funcional das glândulas sudoríparas e sebáceas, levando ao surgimento das rugas. **Objetivo:** Avaliar os efeitos da massagem estética facial na atenuação das rugas em mulheres saudáveis entre 50 e 55 anos. **Métodos:** Participaram do estudo seis mulheres com os seguintes critérios de inclusão: terem rugas, disponibilidade de participar do estudo, não usar cosméticos que infiram nos resultados. Foi realizada uma avaliação prévia da face, bem como o registro fotográfico e a escala de satisfação visual. O tratamento foi composto por higienização da pele, massagem facial e finalização com filtro solar, foram feitas 10 sessões sendo realizadas duas vezes na semana. Ao final do mesmo, foi repetido as avaliações. **Resultados:** Todas as participantes apresentaram rugas sendo estas estáticas, e obtiveram a sua modificação de seu aspecto de profunda para superficial. Em relação aos registros fotográficos, não foi observado mudanças. Na escala visual de satisfação, todas relataram melhora bem como em sua autoestima. **Conclusão:** Conclui-se que, para a amostra estudada, a massagem estética facial foi eficiente na modificação do aspecto das rugas, porém se faz necessário a realização de mais estudos.

**Palavras-chaves:** envelhecimento cutâneo, rejuvenescimento facial, massagem.

---

## ABSTRACT

---

**Introduction:** Skin aging is a natural process and multifactorial comprising intrinsic and extrinsic factors. As these processes occur, the skin loses elasticity, collagen, hydration, becoming dry by lower functional capacity of the sweat and sebaceous glands, leading to the appearance of wrinkles. **Objective:** To evaluate the effects of massage facial aesthetics in attenuating wrinkles in healthy women between 50 and 55 years. **Methods:** The study included six women with the following inclusion criteria: having wrinkles, availability to participate in the study did not use cosmetics that infer the results. We performed a preliminary evaluation of the face as well as the photographic record and scale of visual satisfaction. The treatment consisted of cleaning the skin, facial massage and finishing with sunscreen, feitas 10 sessions were being held twice a week. At the end of it, was repeated assessments. **Results:** All participants showed these being static wrinkles, and got their changing its looks deep to superficial. Regarding the photographic records, there was no change. In the visual scale of satisfaction, as well as all reported improvement in their self-esteem. **Conclusion:** It is concluded that, for the studied sample, aesthetic facial massage was effective in modifying the appearance of wrinkles, but it is necessary to carry out further studies.

**Keywords:** aging skin, rejuvenating facial, massage

1. Fisioterapeuta especialista em Fisioterapia Dermato Funcional e Cosmetologia.  
2. Fisioterapeuta, mestre em Ciências da Saúde.

#### AUTOR CORRESPONDENTE:

Aline Pinheiro de Almeida  
ENDEREÇO COMPLETO: Comandante Carlos Alberto Doro, 1277. Jardim Padovani  
E-mail: allininha\_maní@hotmail.com

Recebido: 10/2013  
Aceito: 12/2013

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento cutâneo é um processo natural e multifatorial que compreende fatores intrínsecos e extrínsecos. Os primeiros se referem á processos do próprio organismo, como a oxidação celular e o declínio das funções celulares. Os fatores extrínsecos se referem aos danos causados pelo meio ambiente, dentre eles a radiação solar, o tabagismo e os poluentes ambientais <sup>1,2</sup>.

À medida que estes processos ocorrem, a pele vai tendo uma deformação nas camadas de gordura bem como nas fibras que promovem a elasticidade, a oxigenação se torna deficitária diminuindo a sua hidratação, tornando a pele seca por menor capacidade funcional das glândulas sudoríparas e sebáceas, levando ao surgimento das rugas <sup>3,4</sup>.

Estas podem ser superficiais, quando desaparecem ao estiramento da pele, ou profundas quando permanece ao estiramento do tecido. Outra classificação é por serem dinâmicas quando aparece ao realizar expressões faciais, ou estáticas que são devidos á fadiga das estruturas que compõe a pele pelo excesso de movimentação e são observadas mesmo na ausência desta <sup>4</sup>.

Com o passar do tempo á busca pela beleza, tem levado muitos a se preocuparem com a aparência, pois o aspecto estético é importante na relação entre os indivíduos na sociedade, bem como nas questões emocionais. Devido a isso muitas terapias e procedimentos foram desenvolvidos com a finalidade de diminuir ou prevenir os efeitos advindos da idade <sup>5,6</sup>.

Portanto muitos são os trabalhos realizados no esclarecimento da melhor terapia para o rejuvenescimento como: terapia fotodinâmica, preenchimentos com toxina botulínica A, peeling, dentre outras <sup>7,9</sup>. Entretanto muitas mulheres não possuem acesso a estes tipos de tratamento devido seu auto custo.

Sendo assim justifica-se a realização deste trabalho, por ser uma terapia de baixo custo e também por serem insuficientes os relatos quanto á massagem estética facial no rejuvenescimento. Desta forma o objetivo deste estudo será avaliar os efeitos da massagem estética facial no tratamento de rugas faciais em mulheres saudáveis entre 50-55 anos.

## METODOLOGIA

Este estudo se caracteriza como ensaio clínico experimental não controlado, realizado nas dependências da Faculdade Inspirar de Cascavel, Paraná. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (Parecer nº 385.090).

Participaram do estudo seis mulheres com idade entre 50 e 55 anos, os critérios de inclusão foram os seguintes: terem rugas, idade entre 50 e 55 anos, não estarem utilizando qualquer cosmético que possa inferir nos resultados, terem disponibilidade de comparecer as sessões nos dias determinados. Os de exclusão: serem tabagista, ter feito qualquer procedimento recente para rejuvenescimento facial, faltar mais que duas vezes no tratamento. A caracterização da amostra está demonstrada na tabela 1.

Foi utilizado para a coleta de dados os seguintes itens: câmera digital SAMSUNG® PL210, para o registro fotográfico. Ficha de avaliação baseado no Protocolo de Avaliação Facial validado, contendo os dados pessoais, anamnese e as classificações de Goglaui, Tsuji e Lapiere e Pierard <sup>10</sup>. Foi utilizado os produtos da Buena Vita®, tais como: emulsão de limpeza, esfoliante, tonico facial, máscara cremosa e protetor solar FPS 30.

Antes de iniciar a coleta dos dados as participantes foram orientadas quanto aos procedimentos e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. As fotos foram realizadas em uma sala com iluminação controlada, tendo como fundo uma parede de cor clara. O registro fotográfico foi padronizado nas posições frente, perfil direito e esquerdo. As pacientes permaneceram em posição ortostática a uma distancia do fundo de 30 cm e de 90 cm da câmera. As voluntárias foram orientadas para que no dia da avaliação e reavaliação viessem sem maquiagem.

Elas foram submetidas a uma avaliação inicial, para que se pudesse localizar e classificar as rugas, foram questionadas sobre sua satisfação pessoal através de uma escala, onde classificaram sua satisfação referente á aparência facial em notas que variaram de 0 a 10, sendo a nota 0 correspondente á insatisfação plena e 10 corresponde á satisfação plena.

O tratamento foi composto com as seguintes etapas: higienização da pele (com emulsão de limpeza, esfoliação, aplicação do tonífico), massagem do tecido conjuntivo, com manobras rápidas e vigorosas (deslizamento, beliscamento, tapotagem), aplicação da máscara cremosa por 15 minutos e finalização com o protetor solar FPS 30. Todos os produtos são da linha profissional Buena Vita.

Foram realizadas 10 sessões, 2 vezes por semana, com duração de 50 minutos. O registro fotográfico foi feito no início e no final do tratamento, bem como a reaplicação da ficha de avaliação facial e a escala de satisfação pessoal. Todas foram orientadas quanto ao uso diário do protetor solar, a evitar a exposição solar e a não utilizar cosméticos rejuvenescedores. O tratamento foi realizado por um único profissional.

Os resultados foram tabulados no software Excel 2007 para variáveis qualitativas e quantitativas, sendo essa expressa pela média.

Tabela 1 - Características da amostra com idade entre 50 e 55 anos.

Caracterização da amostra		N
<b>Gênero</b>	Feminino	6
<b>Cor da pele</b>	Branca	6
	Parda	0
	Negra	0
	Amarela	0
<b>Tipo de pele</b>	Seca	0
	Normal	3
	Oleosa	0
	Mista	3
<b>Menopausa</b>	Sim	6
	Não	0
<b>Reposição Hormonal</b>	Sim	0
	Não	6
<b>Classificação de Goglaui</b>	Tipo I	0
	Tipo II	0
	Tipo III	6
	Tipo IV	0
<b>Classificação de Lapiere e Pierard</b>	Grau I	0
	Grau II	0
	Grau III	6

## RESULTADOS

Analisando a satisfação pessoal da amostra estudada (Figura 1), observou-se que 100% delas apresentaram satisfação com o tratamento proposto, sendo a média inicial de 4,5

e a média final de 9,2 na pontuação dada e 0 a 10, onde 0 era insatisfação plena e 10 satisfação plena. Todas as participantes apresentaram rugas estáticas e o perfil da avaliação funcional dermatológica das rugas está representado na tabela 2.

Figura 1 - Avaliação da satisfação pessoal antes e depois do trata-

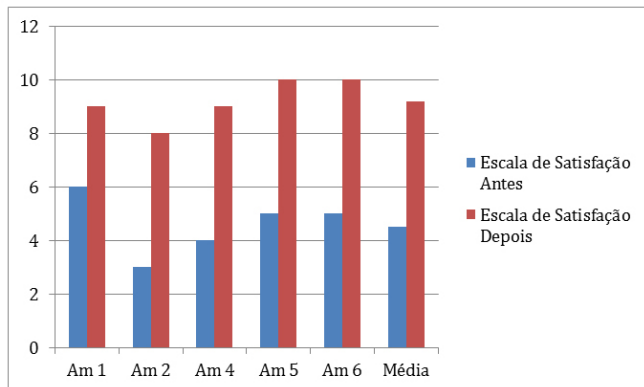


Tabela 2 - Localização das rugas e sua classificação quanto à profundidade. Am (amostra), An (antes), Dp (depois), S (superficial), P (profunda), N (não encontrada), - (sem rugas)

	Localização e Profundidade Segundo a Classificação de TSUJI													
	Glabeular		Frontal		Malar		Periorbicular		Perioral		Nasogeniana		Mentoniana	
	An	Dp	An	Dp	An	Dp	An	Dp	An	Dp	An	Dp	An	Dp
Am1	P	P	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S
Am2	P	S	S	N	P	S	P	S	P	S	P	P	P	P
Am3	P	S	S	N	S	N	P	P	P	P	P	P	S	N
Am4	S	N	-	-	-	-	P	S	-	-	S	N	S	N
Am5	P	S	S	N	P	P	P	S	P	S	P	P	S	S
Am6	S	N	S	N	S	N	P	S	-	-	P	S	P	S

Com relação à anamnese, nenhuma das mulheres realizou procedimentos para rejuvenescimento facial. Na avaliação observou-se que 50% delas tem o tipo de pele mista e 50% normal, 100% são brancas, estão na menopausa e não fazem terapia de reposição hormonal.

Quanto à classificação das rugas segundo Gogla, 100% estão no tipo III, que são rugas visíveis mesmo na ausência de movimentação e acomete pessoas acima de 50 anos, caracterizando pelas fotoenvelhecidas. Segundo a Classificação de Lapiere e Pierard, que classifica as rugas quanto ao grau, 100% estão no grau III que refere quanto às alterações gravitacionais, dermoepidérmicas e musculares.

Ao serem questionadas quanto ao uso diário do protetor solar, 100% relataram que não fizeram uso do mesmo quando mais jovens, e só iniciaram uso que também não é frequente, logo que surgiram os primeiros sinais do envelhecimento. Em relação aos registros fotográficos não houve uma melhora significativa.

## DISCUSSÃO

A pele corresponde ao maior órgão do corpo, e possui várias funções como de barreira do equilíbrio hidroeletrolítico, regulação da temperatura corporal, primeiro sistema de defesa

do organismo e percepção sensitiva. Como ela está sempre exposta, principalmente aos fatores ambientais, é o primeiro órgão no qual visualizamos o envelhecimento <sup>1</sup>.

O processo de envelhecer envolve diversos fatores, que são divididos em intrínsecos ou extrínsecos. O primeiro a ser citado pode ocorrer por causas genéticas, mudanças hormonais associadas à menopausa, e o segundo por influências ambientais, como luz solar, vento, umidade, doenças dermatológicas, fumo, álcool, alimentação, entre outras <sup>1,9</sup>.

Segundo Teston et al, o envelhecimento cutâneo se torna evidente por volta dos 30 anos, onde o colágeno e elastina começam a ser degradados, deixando a pele menos elástica. Conforme o passar do tempo isto se agrava e os sinais se tornam mais evidentes. A amostra estuda possuem idade superior a 30 anos, e se encontram na menopausa, outro fator que conforme Valesco et al, está relacionado com o envelhecimento <sup>9,11</sup>.

A menopausa é marcada por alterações hormonais, como diminuição dos níveis de estrogênio, e interrupção do ciclo menstrual, resultando no fim da função ovariana. Neste período são observadas muitas alterações na pele, porque ocorre uma deficiência na produção de estrogênio afetando diretamente a produção do colágeno e elastina, que são proteínas responsáveis pela sustentação da pele <sup>12</sup>.

A diminuição da produção do colágeno se deve ao aumento na síntese da enzima metaloproteinase-1, que degrada o colágeno <sup>13</sup>. Além disso, há uma diminuição no número de pequenos vasos arteriais influenciando na microcirculação local. A somatória destas alterações levará a uma redução na junção dermo-epidérmica, que culminará no surgimento das rugas, que são ainda mais pronunciadas pela exposição solar <sup>14</sup>.

No presente estudo, as mulheres estudadas relataram não usarem o filtro solar quando eram mais jovens, passando a fazer o seu uso após o surgimento das rugas. Este fator pode ser uma das justificativas em que estas apresentaram rugas profundas, pois a radiação solar é a principal causa do envelhecimento extrínseco. Segundo Teixeira, a radiação ultravioleta é dividida em: UVC, UVA e UVB, sendo os dois últimos influenciadores do fotoenvelhecimento <sup>15</sup>.

Este mesmo autor reporta que a radiação UVB é absorvida pela epiderme ocorrendo respostas agudas como: eritema, edema e pigmentação, seguida de espessamento da epiderme, derme, bronzeamento e síntese de vitamina D. Porém com a exposição crônica ao UVB a enzima metaloproteinase é ativada fazendo a degradação do colágeno. Já os danos na pele induzidos pelos raios UVA são decorrentes a processos oxidativos, formação de espécies reativas de oxigênio, que levam ao dano do DNA celular favorecendo ainda mais ao fotoenvelhecimento <sup>15,16</sup>.

Segundo Guirro e Guirro os fatores extrínsecos como a irradiação solar, agravam ainda mais a atrofia fisiológica, fazendo com que as áreas desnudas sejam as mais prejudicadas como ao redor dos olhos, fronte, nariz, ao redor dos lábios e peribucais. Estas informações corroboram com os achados neste estudo, pois as regiões onde foram observadas rugas profundas, que são característicos de pele fotoenvelhecida, são as mesmas citadas por Guirro <sup>4</sup>.

No estudo em questão 100% das pacientes estudadas apresentaram melhora da satisfação pessoal seguida de aumento da auto estima, uma vez que ocorreu melhora da aparência estética. Este mesmo resultado foi encontrado no trabalho realizado por Arizola et al, que analisou as modificações faciais em 11 mulheres com idade entre 40 a 50 anos submetidas á tratamento

estético fonoaudiológico, no qual tiveram um aumento de 46,18 para 82,09 em relação ao grau de satisfação quanto a aparência estética após 10 sessões de tratamento <sup>6</sup>.

Diversos são os tratamentos disponíveis no mercado visando o rejuvenescimento facial, uma vez que a população quer adiar cada vez mais os efeitos advindos da idade. Um deles é a massagem facial, onde se usa diversas manobras para atingir os tecidos e uma das indicações para tal é a presença de rugas <sup>17</sup>.

Os efeitos fisiológicos são estimulação da circulação local que irá melhorar o metabolismo, facilitando a troca de nutrientes bem como eliminação dos catabólicos, dos radicais livres, diminuindo desta forma a degradação do DNA celular e como consequência melhorando o aspecto da pele <sup>4</sup>. Isto pode justificar as mudanças observadas na amostra em questão, uma vez que as rugas profundas passaram a ser superficiais, e as que se classificaram como superficiais ao final do tratamento não foram localizadas.

Estes resultados de modificações do aspecto das rugas podem ser observados no trabalho realizado por Bragato onde utilizou eletrolifting no tratamento de rugas faciais em uma mulher com 54 anos, este recurso provoca uma inflamação na pele e em sua regeneração produz novas fibras de colágeno e elastina <sup>18</sup>.

---

## CONCLUSÃO

---

Embora os resultados terem sido satisfatórios, é preciso mais investigação quanto a técnica em questão, devido os poucos relatos na literatura. Outro fator que deve ser considerado é o número de sessões realizadas, uma vez que mais sessões poderiam melhorar os resultados fotográficos. Também não se sabe até quando os resultados obtidos persistiram pois não houve acompanhamento pós-tratamento.

É importante ressaltar que, apesar de vários recursos existentes no mercado para tratar as rugas, o melhor tratamento é a prevenção com a utilização de filtros solares.

Com o decorrer da pesquisa foi observado uma melhora da aparência estética facial, da satisfação pessoal pré e pós-tratamento, bem como da modificação do aspecto das rugas. Porém quanto aos resultados dos registros fotográficos não houve muita diferença.

Conclui-se, portanto que a massagem estética facial foi satisfatória para a amostra estudada. Todavia necessita de mais investigações desta técnica.

---

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

1 LOZADA, Sara Maria; RICARDO, Rueda. Envejecimiento cutâneo. *Revista Asociacion Colombiana Dermatologia*, n.18, p.10-17, 2010.

2 TORRES, Paulo Rogério; SABBAG, Maria José Monteiro. A Atenção Farmacêutica nos Processos do Envelhecimento Cutâneo e Suas Relações com a Vaidade. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, ano III, nº 5. Santa Cecília, 2005.

3 STRUTZEL, Elenir; CABELLO, Hérica; QUEIROZ, Lumena; FALCÃO, Mário Cícero. Análise dos fatores de risco para o envelhecimento da pele: aspectos gerais e nutricionais. *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*, v.22, n.2, p.139-45, 2007.

4 GUIRRO, E; GUIRRO, R. *Fisioterapia dermatofuncional: fundamentos, recursos, patologias*. 3. ed. São Paulo: Manole, 2002.

5 WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter. *Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional*. Ciência de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.16, n.9, Setembro 2011.

6 ARIZOLA, Hilda Gabriela Arantes; BRESCOVICI, Silvana Maria; DELGADO, Susana Elena; RUSCHEL, Carolina Kurtz. Modificações faciais em clientes submetidos a tratamento estético fonoaudiológico da face em Clínica-Escola de Fonoaudiologia. *Revista CEFAC*, São Paulo, v.14, n.6, Out/Dez 2012.

7 CYMBALISTA, Natalia Cymrot. Resultados da aplicação de incobotulinumtoxinA em pacientes para correção de rugas dinâmicas. *Surgical Cosmetic Dermatology*. v3,n.4,p.288-295, 2011.

8 FEROLLA, Ana Carolina; TAMURA, Bertha; CUCÉ, Luis Carlos. Rejuvenescimento com terapia fotodinâmica: melhora clínica e análise do colágeno e das fibras elásticas. *Surgical Cosmetic Dermatology*; v.2, n.2, p.87-92, 2010.

9 VELASCO, Maria Valéria Robles; RIBEIRO, Maria Elizette; BEDIN, Valcenir; OKUBO, Fernanda Rumi; STEINER, Denise. Rejuvenescimento da pele por peeling químico: enfoque no peeling de fenol. *Anais Brasileiros de Dermatologia*. v.79, n.1, p.91-99, jan/fev. 2004.

10 MICUSSI, Maria Thereza Albuquerque Barbosa Cabral; OLIVEIRA, Talita Christina Medeiros; MEYER, Patrícia Froes; ARAÚJO, Francisca Rego Oliveira. Protocolo de avaliação facial: uma proposta fisioterápica. *Fisioterapia Brasil, Suplemento especial*; janeiro/fevereiro 2008.

11 TESTON, Ana Paula; NARDINO, Deise; PIVATO, Leandro. Envelhecimento cutâneo: teoria dos radicais livres e tratamentos visando a prevenção e o rejuvenescimento. *UNIN-GÁ Review*. n.1, p. 71-84, Jan 2010.

12 BUONANI, Camila et al. Prática de atividade física e composição corporal em mulheres na menopausa. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*. v.35,n.4, p.153-8, 2013.

13 NEDER, Luciana; MEDEIROS, Sebastião Freitas de. Topical estradiol does not interfere with the expression of the metalloproteinase-1 enzyme in photo exposed skin cells. *Anais Brasileiros de Dermatologia*. v.87,n.1, p.70-75, 2012.

14 ACCORSI-NETO, Alfeu et al. Effects of isoflavones on the skin of postmenopausal women: a pilot study. *CLINICAL SCIENCE*. v.64, n.6, p-505-510, 2009.

15 TEIXEIRA, Solange Pistori. Fotoproteção. *Revista Brasileira de Medicina*. v 67 Especial Dermatologia, Jul 2010.

16 FLOR, Juliana; DAVOLOS, Marian Rosaly; CORREA, Marcos Antonio. Protetores Solares. *Química Nova*. v. 30, n. 1, p. 153-158, 2007.

17 MELLO, Fernanda de Souza; PINE, Lislely Malosso; CORREIA, Monise Possebom. A fisioterapia dermatofuncional na prevenção e no tratamento do envelhecimento facial. Monografia apresentada à Banca Examinadora do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium. Lins, São Paulo, 2008.

18 BRAGATO, Paola Emanuele; FORNAZARI, Lorena Pohl; DEON, Keila Cristiane. Aplicação de eletrolifting em rugas faciais: relato de caso. *Revista Uniandrade*. v.14, n.2, p.131-143, 2013.