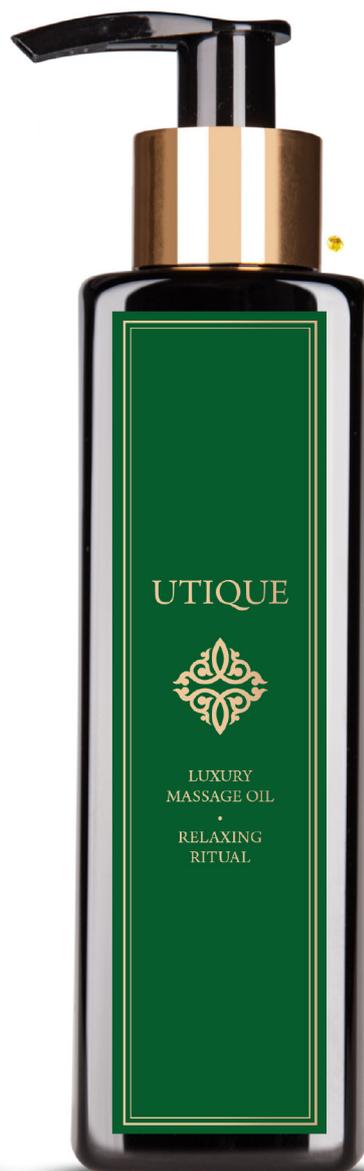


# ÓLEOS DE LUXO PARA MASSAGEM UTIQUE

VALE A PENA SABER



UTIQUE

# ÓLEO DE LUXO PARA MASSAGEM FIRMING RITUAL

A Linha Utique possui fórmulas únicas e sofisticadas através da perfeita combinação de componentes de topo, da mais elevada qualidade que garantem sensações únicas. Assim se caracteriza o **ÓLEO DE LUXO PARA MASSAGEM FIRMING RITUAL**. Este produto possui uma fragrância excepcional cativante, graças aos óleos voláteis que contém na sua composição. Uma massagem com este óleo fenomenal não será apenas mais um momento de descontração, mas sim o momento da sua vida, dedicado unicamente a si. Experimente o poder da sua essência e usufrua do prazer real na sua pele e nos seus sentidos.



# UTIQUE

## Que ingredientes tornam este produto tão especial?

Produto com uma fórmula preciosa e excepcional, na sua composição contém óleos ricos em ácidos gordos e vitaminas, destacando-se os seguintes, óleo de: **argão, rosa, jojoba, abacate, arroz, onagra e calêndula**. Um ingrediente único de óleo baseado no **extrato de gengibre** e contém ainda o fantástico **óleo de eucalipto**.

## Quais os principais efeitos/benefícios da utilização deste óleo de luxo?

- Através do aroma deslumbrante, proporciona sensações de aromaterapia que acalmam os sentidos, promovendo uma ação purificante e de bem-estar;
- Nutre e restaura intensivamente o brilho natural da pele;
- Acelera o processo de degradação do tecido adiposo/queima de gordura, contribuindo para a redução de volume;
- Pele sedosamente mais macia, suave e agradável ao toque;
- Melhora a elasticidade, firmeza e resistência dos tecidos cutâneos;
- Atenua, visivelmente, o efeito 'casca de laranja' provocado pela celulite.

## O que influencia e determina a obtenção dos resultados pretendidos?

Cada ser humano possui um organismo e metabolismo próprio que difere de pessoa para pessoa. Inclui a pele, considerado o maior órgão do corpo humano, possui características únicas e especiais, em cada um de nós. Tal como o ser humano necessita de tempo para se adaptar a uma nova realidade (alterações familiares, laborais, alimentares, etc.), assim também o organismo e até mesmo a pele, devido à complexidade que apresentam, necessitam do seu tempo de adaptação e reação perante novos hábitos de tratamento, tanto a nível do produto, como a nível da massagem. Desta forma, visto que não somos todos iguais e não existindo uma regra de ouro comum, que determine um tempo certo para a obtenção dos resultados pretendidos, estes serão sempre alcançados de acordo com as características individuais de cada indivíduo. Estes resultados poderão, ainda, ser influenciados por fatores internos, como por exemplo, predisposição genética e alterações hormonais. Em determinados casos é possível obter resultados de forma mais célere e em outros, poderá tornar-se um processo mais lento. O importante é manter o foco no objetivo e através da realização do tratamento de forma correta, estar atento a alterações graduais, através de pequenos detalhes que os nossos tecidos cutâneos nos demonstrem diariamente.

## Que fatores contribuem positivamente para a conquista dos objetivos pretendidos?

Para atingir os objetivos pretendidos, é imprescindível ter em atenção determinados fatores, que serão essenciais e um complemento à utilização deste óleo fenomenal, destacando-se os seguintes:

- Fotografar as zonas selecionadas, antes de iniciar o tratamento, e se possível, semanalmente, para que tenha a possibilidade de observar/comprovar, de forma mais detalhada, os resultados obtidos gradualmente;
- Aplicar o óleo, preferencialmente, após o banho, visto que é nesta fase que a pele se encontra mais receptiva à permeação de princípios ativos;
- Realizar o procedimento de esfoliação corporal, pelo menos 1x por semana, de forma a eliminar as células mortas e permitir a penetração dos ingredientes ativos do produto;
- Colocar este cosmético através de manobras adequadas que contribuam, exponencialmente, para alcançar a meta pretendida;
- Ingerir a quantidade de água diária recomendada;
- Adotar uma dieta equilibrada;
- Praticar exercício físico regularmente.

# ÓLEO DE LUXO PARA MASSAGEM FIRMING RITUAL

## Como utilizar o produto?

É impreterível realizar uma avaliação específica, tendo sempre em consideração a necessidade de cada tipo/estado de pele.

**Utilizar no mínimo 3x por semana.** Recomenda-se, **a fim de intensificar os resultados pretendidos, aplicar diariamente**, nas zonas selecionadas, através de uma massagem com manobras revigorantes e modeladoras. O óleo deverá ser colocado sobre as mãos e, de seguida, sobre as áreas selecionadas do corpo.

## Quais são os principais benefícios da massagem modeladora?

- Ativa a circulação sanguínea;
- Aumenta a oxigenação da pele;
- Reduz edemas (inchaço);
- Favorece a eliminação de toxinas;
- Acelera o metabolismo;
- Auxilia na redução de volume corporal;
- Melhora a elasticidade, firmeza e resistência da pele.

## Quais as contra-indicações da massagem?

Como todos os tratamentos estéticos, a massagem, também contém contra-indicações que se opõem à sua realização. É essencial realizar sempre uma avaliação correta, tendo em conta a situação clínica individual. Este tratamento específico encontra-se contra-indicado nas seguintes situações:

- Gravidez
- Doenças cardíacas
- Doenças infecciosas
- Hipersensibilidade cutânea
- Doenças/alterações cutâneas
- Inflamações e infeções gerais
- Doenças/alterações circulatórias
- Estados febris
- Fraturas não consolidadas
- Tromboses
- Neoplasias
- Outros diagnósticos que apresentem sensibilidade à ativação da circulação sanguínea e aos ingredientes ativos específicos do produto.

**Nota:** Recomenda-se procurar aconselhamento médico, sempre que necessário, tendo em conta o estado clínico individual e os princípios ativos que o cosmético contém. A última análise depende sempre de consideração médica.

# UTIQUE

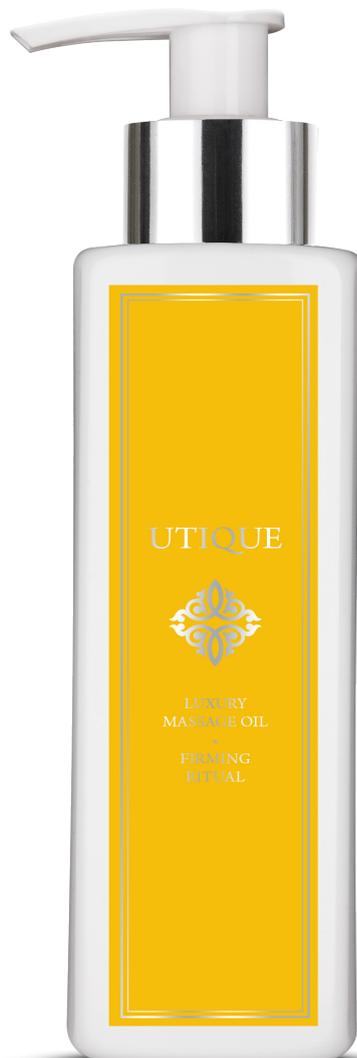
## O que é importante reter antes de realizar a massagem modeladora?

Tão importante quanto utilizar um bom óleo é realizar uma massagem correta. A massagem deverá ser realizada através de movimentos firmes, profundos e repetitivos.

**Atenção:** Apesar de esta ser uma massagem modeladora que requer a utilização de manobras revigorantes, estas não deverão promover desconforto ou mesmo provocar hematomas. A massagem será imprescindível na ativação da circulação sanguínea, de forma, a que seja recorrente, que a zona massajada, durante o procedimento e alguns minutos após o seu término, apresente uma tonalidade avermelhada e quente ao toque.

O segredo da massagem não consiste na força exercida sobre as mãos, mas sim no método firme e preciso de como estas são manuseadas. O importante é iniciar e praticar, de forma a que a massagem modeladora se torne um tratamento e ritual prioritário diário na sua vida. Ao seguir estas recomendações, conseguirá atingir os seus objetivos, de forma eficaz e saudável.

**Notas:** Para a realização da massagem, basta colocar uma pequena quantidade de óleo sobre as mãos, caso seja necessário, no decorrer do tratamento poderá realizar a sua reposição. O Número de Repetições indica o número de vezes que o movimento descrito deverá ser repetido, de forma completa.



# UTIQUÉ



## AUTOMASSAGEM ABDÓMEN

### 1º PASSO - Colocar o óleo sobre as mãos

Colocar uma pequena quantidade de óleo sobre as mãos e, de seguida, juntá-las, de forma a aquecer o produto, não colocando diretamente sobre a zona a tratar. Este procedimento tornará o início da massagem bastante agradável.

### 2º PASSO - Deslizamento Superficial

Colocar as duas mãos sobre o abdómen e realizar movimentos de deslizamento circulares à volta do umbigo, incluindo sobre as zonas laterais, no sentido dos ponteiros do relógio. Caso seja difícil utilizar as duas mãos ao mesmo tempo, poderá colocar uma por cima da outra. Pressão moderada e firme, através de movimentos superficiais rítmicos. Esta técnica possibilita o primeiro contacto da pele com o óleo e inicia a absorção dos ingredientes ativos do produto.

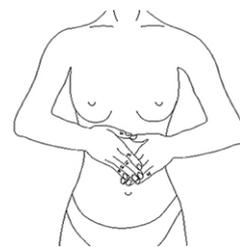
**Repetições: 10x**



### 3º PASSO - Deslizamento Profundo

Colocar uma mão por cima da outra e realizar movimentos de deslizamento circulares, com as pontas dos dedos, no sentido dos ponteiros do relógio. Pressão firme e movimentos profundos. Auxilia no bom funcionamento intestinal.

**Repetições: 10x**



### 4º PASSO - Deslizamento Profundo - Nodulares

Fechar as mãos, sem exercer demasiada pressão, realizar movimentos circulares com os nós dos dedos, no sentido dos ponteiros do relógio. Pressão firme e movimentos profundos. Auxilia no bom funcionamento intestinal e na redução de volume/inchaço.

**Repetições: 10x**



### 5º PASSO - Deslizamento Profundo - Vai/Vem

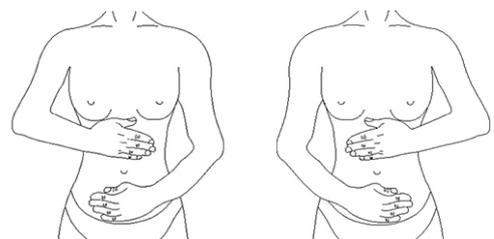
Realizar movimentos de deslizamento profundos horizontais de vai e vem.

**1º** Apoiar a mão direita acima da zona do umbigo e a mão esquerda abaixo.

**2º** Alternar de seguida, com a mão esquerda acima do umbigo e a mão direita abaixo.

Manobras realizadas ao mesmo tempo, de forma contínua e profunda, incluindo as zonas laterais. Pressão firme. Ativa a circulação sanguínea.

**Repetições: 10x**



# UTIQUE



## 6º PASSO - Amassamento

A técnica de amassamento consiste em colocar sobre toda a mão determinada porção de pele, de forma a tratar gordura localizada/flacidez, exercendo uma pressão suave entre os polegares e os restantes dedos. Deverá ser realizada em todo o abdómen, incluindo as zonas laterais, através de movimentos alternados, entre ambas as mãos. Técnica profunda que permite desprender a camada adiposa/gordura, ativar a circulação sanguínea e desintoxicar.

**Duração: 45 segundos**



## 7º PASSO - Pinçamento

Utilizar as pontas de dois, três ou cinco dedos, incluindo sempre o polegar, para segurar a pele com firmeza, esticar até atingir o máximo da sua elasticidade e soltar- 'pequenas beliscadelas'. Realizar movimentos de pinçamento, no sentido dos ponteiros do relógio. Esta técnica irá promover um aumento na circulação sanguínea local e melhorar a elasticidade da pele.

**Repetições: 10x**



## 8º PASSO - Drenagem

Exercer pressão sobre os polegares e, de forma alternada, realizar movimentos de deslizamento em todo o abdómen, incluindo as zonas laterais, em sentido descendente. Esta técnica contribui para ativar a circulação sanguínea e facilita a drenagem, de forma eliminar toxinas.

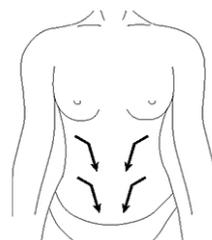
**Repetições: 10x**



## 9º PASSO - Técnica de Deslizamento Final

Deslizar as duas mãos ao mesmo tempo, desde as costelas ou da cintura até à zona inguinal, desenhando um "V", de forma a drenar as toxinas acumuladas e terminar a massagem de forma relaxante.

**Repetições: 10x**



**Nota:** Inicialmente, poderá realizar a massagem em frente a um espelho, de forma a conseguir uma melhor perceção das manobras e movimentos a aplicar.

# UTIQUÉ



## AUTOMASSAGEM MEMBROS INFERIORES-COXAS - Lado Direito

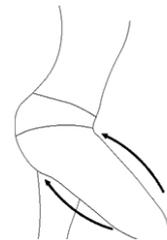
### 1º PASSO - Colocar o óleo sobre as mãos

Colocar uma pequena quantidade de óleo sobre as mãos e, de seguida, juntá-las, de forma a aquecer o produto, não colocando diretamente sobre a zona a tratar. Este procedimento tornará o início da massagem bastante agradável.

### 2º PASSO - Deslizamento Superficial

Colocar a mão direita sobre a parte lateral externa do joelho e a mão esquerda sobre a lateral interna. Realizar movimentos de deslizamento ascendentes ao mesmo tempo, em direção à zona das virilhas, exercendo uma pressão ligeira. De seguida realizar movimento descendente sem qualquer pressão. O objetivo é contrariar a lei da gravidade e favorecer a circulação sanguínea e linfática.

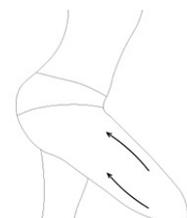
**Repetições: 10x**



### 3º PASSO - Deslizamento Profundo Alternado

Realizar a manobra de massagem exatamente igual ao passo anterior, mas através de movimentos alternados, entre a parte interna e externa da coxa, exercendo uma maior pressão ascendente.

**Repetições: 10x**



### 4º PASSO - Deslizamento Profundo

Realizar a massagem com as duas mãos em toda a coxa, através de movimentos profundos circulares ascendentes, exercendo uma pressão firme.

**Repetições: 10x**



# UTIQUE



## 5º PASSO - Deslizamento Profundo- Torção Vai/Vem

Realizar movimentos de deslizamento ascendentes horizontais, de vai/vem. Manobras realizadas com as duas mãos ao mesmo tempo, através de pressão firme, de forma contínua e profunda. Quando terminar a manobra junto à zona das virilhas, deslizar suavemente sem exercer qualquer pressão e repetir o procedimento.

**Repetições: 10x**



## 6º PASSO - Amassamento

A técnica de amassamento consiste em colocar sobre toda a mão determinada porção de pele, exercendo uma pressão suave entre os polegares e os restantes dedos. Deverá ser realizada na parte interna e externa da coxa, de forma ascendente, através de movimentos alternados, entre ambas as mãos.

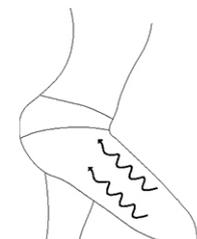
**Repetições: 10x+10x (parte interna + parte externa)**



## 7º PASSO - Deslizamento Profundo - Nodulares

Fechar as mãos, sem exercer demasiada pressão, realizar movimentos circulares ascendentes, com os nós dos dedos, com as duas mãos ao mesmo tempo, sobre toda a coxa. Quando terminar a manobra junto à zona das virilhas, deslizar suavemente, sem exercer qualquer pressão e repetir o procedimento.

**Repetições: 10x**

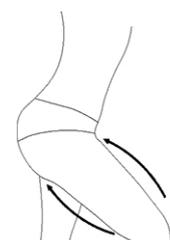


## 8º PASSO - Deslizamento Final

Colocar a mão direita sobre a parte lateral externa do joelho e a mão esquerda sobre a lateral interna. Realizar movimentos de deslizamento ascendentes com as duas mãos ao mesmo tempo, exercendo uma pressão moderada. Quando terminar a manobra junto à zona das virilhas, deslizar suavemente, sem exercer qualquer pressão.

Após 10 repetições, realizar os mesmos movimentos, de forma mais suave, exercendo uma menor pressão.

**Repetições: 10x+10x**



**Nota:** Realizar a mesma massagem sobre a coxa esquerda. Recomenda-se realizar esta massagem de pé colocando a perna apoiada num local plano e alinhada na direção do abdómen, ou sentado com a coxa apoiada ligeiramente inclinada.

# UTIQUÊ

## AUTOMASSAGEM GLÚTEOS - Lado Direito

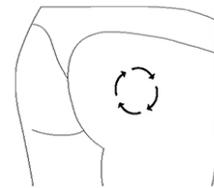
### 1º PASSO - Colocar o óleo sobre as mãos

Colocar uma pequena quantidade de óleo sobre a mão direita e, de seguida, fechar ligeiramente a mão, de forma a aquecer o produto, não colocando diretamente sobre a zona a tratar. Este procedimento tornará o início da massagem bastante agradável.

### 2º PASSO - Deslizamento Superficial

Com o recurso da mão direita, realizar movimentos de deslizamento circulares ascendentes, exercendo uma pressão ligeira.

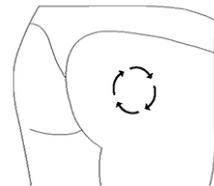
**Repetições: 10x**



### 3º PASSO - Deslizamento Profundo

Com o recurso da mão direita, realizar movimentos de deslizamento circulares ascendentes, exercendo uma pressão firme, através de movimentos profundos.

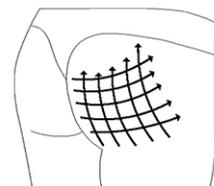
**Repetições: 10x**



### 4º PASSO - Amassamento

A técnica de amassamento consiste em colocar sobre toda a mão determinada porção de pele, exercendo uma pressão suave entre o polegar e os restantes dedos. Deverá ser realizada sobre todo o glúteo, através de movimentos ascendentes.

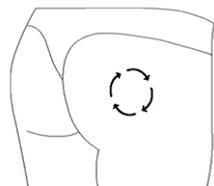
**Repetições: 10x**



### 5º PASSO - Deslizamento Profundo- Nodulares

Fechar a mão direita, sem exercer demasiada pressão, realizar movimentos circulares ascendentes, com os nós dos dedos.

**Repetições: 10x**

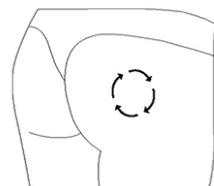


### 6º PASSO - Deslizamento Final

Com o recurso da mão direita, realizar movimentos de deslizamento circulares ascendentes, exercendo uma pressão moderada.

Após 10 repetições, realizar os mesmos movimentos, de forma mais suave, exercendo uma menor pressão.

**Repetições: 10x+10x**

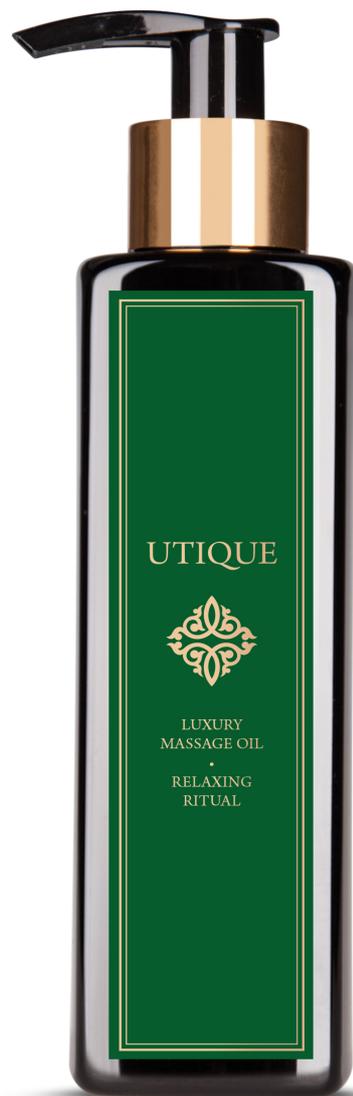


**Nota:** Realizar a mesma massagem sobre o lado esquerdo, ou realizar os dois lados ao mesmo tempo. Recomenda-se, para maior comodidade, realizar esta massagem colocando os joelhos apoiados sobre uma superfície plana confortável, ou permanecendo de pé. É importante realizar sempre movimentos ascendentes, de forma a respeitar/contornar a curvatura natural dos glúteos, tendo como principal objetivo promover um efeito lifting, de forma a contrariar a lei da gravidade.

# UTIQUE

## ÓLEO DE LUXO PARA MASSAGEM RELAXING RITUAL

A Linha Utique caracteriza-se por conter cosméticos de Luxo, devido às excepcionais fórmulas, graças aos ingredientes únicos cuidadosamente selecionados. O **Óleo de Luxo para Massagem Relaxing Ritual** é um produto que fornece à sua pele o tratamento que esta necessita. Recomendado para todos os tipos/estados de pele, especialmente para pele seca e sensível. Contém óleos na sua composição que constituem a receita certa para proporcionar um momento singular de descontração. Possui uma fragrância deslumbrante que acalma os sentidos e fornece à sua pele um toque simplesmente deslizando e agradável. Ofereça a si mesmo um momento inesquecível de autocuidado e sinta o poder relaxante da massagem.



# UTIQUE

## Que ingredientes ativos contém este produto de luxo?

Este produto contém uma fórmula especial e, na sua composição destaca-se a presença de óleos ricos em ácidos gordos e vitaminas, enfatizando os seguintes, óleo de: **argão, rosa, jojoba, abacate, arroz, onagra e calêndula**. Um excepcional ingrediente aromaterapêutico- óleo de **erva-príncipe**.

## Quais os principais efeitos/benefícios da utilização deste óleo de luxo?

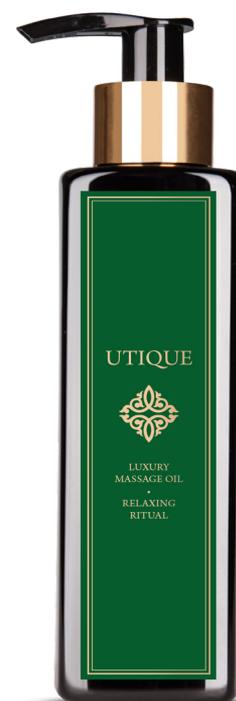
- Transforma a massagem num momento único, melhorando o humor, devido às suas propriedades excecionais aromaterapêuticas;
- Relaxa o corpo e a mente através da fragrância relaxante e da textura sedosamente calma;
- Cuida perfeitamente da pele: fornece a suavidade que os tecidos cutâneos necessitam, de forma a permanecerem macios ao toque;
- Nutre e restaura o brilho saudável da pele;
- Melhora a firmeza e elasticidade dos tecidos cutâneos;
- Cosmético ideal para realizar massagens corporais de relaxamento.

## Quando deve ser utilizado e qual a forma correta de aplicação?

Este produto poderá ser utilizado sempre que necessário, diariamente ou semanalmente, contribuindo assim, para desacelerar a mente e relaxar o corpo. Seja após um dia cansativo ou de uma semana stressante, a massagem relaxante tem a capacidade de melhorar a qualidade de vida. O óleo deverá ser colocado sobre as mãos e, de seguida, massajar sobre as zonas selecionadas do corpo.

## Quais os principais benefícios da massagem de relaxamento?

- Contribui positivamente para a valorização da autoestima/autoimagem
- Ativa a circulação sanguínea
- Elimina toxinas e resíduos metabólicos
- Melhora a oxigenação da pele
- Pele mais firme e elástica
- Pele hidratada e nutrida de forma intensiva
- Alivia dores musculares
- Melhora o funcionamento do trânsito intestinal
- Diminui o cansaço físico e mental
- Promove uma sensação calmante e de bem-estar
- Reduz a ansiedade e controla as emoções



# UTIQUE

## Quais as contraindicações da massagem?

Como todos os tratamentos estéticos, a massagem, também contém contraindicações que se opõem à sua realização. É essencial realizar sempre uma avaliação correta, tendo em conta a situação clínica individual.

Este tratamento específico encontra-se contraindicado nas seguintes situações:

- Gravidez
- Doenças cardíacas
- Doenças infecciosas
- Hipersensibilidade cutânea
- Doenças/alterações cutâneas
- Inflamações e infeções gerais
- Doenças/alterações circulatórias
- Estados febris
- Fraturas não consolidadas
- Tromboses
- Neoplasias
- Outros diagnósticos que apresentem sensibilidade à ativação da circulação sanguínea e aos ingredientes ativos específicos do produto.

**Notas:** Recomenda-se procurar aconselhamento médico, sempre que necessário, tendo em conta o estado clínico individual e os princípios ativos que o cosmético contém. A última análise depende sempre de consideração médica.

## Aspetos importantes a considerar antes de realizar a massagem:

Tão importante quanto utilizar um bom óleo é executar uma massagem correta.

- A massagem deverá ser realizada através de movimentos suaves, superficiais e profundos, com a devida pressão, sem promover dor ou desconforto.
- A automassagem é, acima de tudo, um momento para se reconectar com a sua mente e com o seu corpo. Desta forma, é uma ferramenta poderosa de autocuidado e autoconhecimento interior que proporciona inúmeros benefícios.
- Este tratamento fornece o investimento certo dedicado à sua saúde, proporcionando: **"Mente são em corpo são!"**

**Notas:** Para a realização da massagem, basta colocar uma pequena quantidade de óleo sobre as mãos, caso seja necessário, no decorrer do tratamento poderá realizar a sua reposição. Recomenda-se adotar uma posição/postura confortável e ergonómica durante o tratamento. O Número de Repetições indica o número de vezes que o movimento descrito deve ser repetido, de forma completa.

Pratique e surpreenda-se com os resultados, tornando a massagem num ritual de relaxamento insubstituível.

# UTIQUÊ



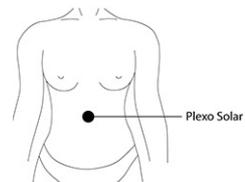
## AUTOMASSAGEM ABDÓMEN

### 1º PASSO - Descontração do Plexo Solar

O plexo solar, também conhecido como plexo celíaco, no corpo humano está localizado atrás do estômago e abaixo do diafragma, a nível da primeira vértebra lombar.

Colocar as duas mãos sobre o plexo solar, inspirar durante 6 segundos, sustê-lo 4 e expirar 6.

**Repetições: 3x**



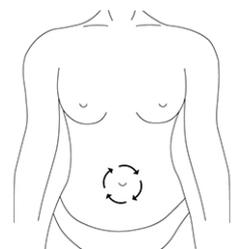
### 2º PASSO - Colocar o óleo sobre as mãos

Colocar uma pequena quantidade de óleo sobre as mãos e, de seguida, juntá-las, de forma a aquecer o produto, não colocando diretamente sobre a zona a tratar. Este procedimento tornará o início da massagem bastante agradável.

### 3º PASSO - Deslizamento Inicial Superficial

Colocar as duas mãos sobre o abdómen e realizar movimentos de deslizamento circulares à volta do umbigo, incluindo as zonas laterais, no sentido dos ponteiros do relógio. Caso seja difícil utilizar as duas mãos ao mesmo tempo, poderá colocar uma por cima da outra. Esta técnica possibilita o primeiro contacto da pele com o óleo e inicia a absorção dos ingredientes ativos do produto.

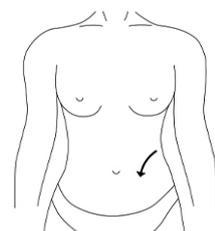
**Repetições: 10x**



### 4º PASSO - Deslizamento Profundo Alternado

Com as palmas das mãos, de forma alternada, realizar movimentos de deslizamento profundos sobre o Cólon Descendente. Favorece o trânsito intestinal.

**Repetições: 10x**



# UTIQUE



## 5º PASSO - Deslizamento Profundo

Com uma mão por cima da outra, realizar movimentos de deslizamento profundos sobre o Cólon Transverso e Descendente. Favorece o trânsito intestinal.

**Repetições: 10x**

## 6º PASSO - Deslizamento Profundo

Com uma mão por cima da outra, realizar movimentos de deslizamento profundos sobre o Cólon Ascendente, Transverso e Descendente. Favorece o trânsito intestinal.

**Repetições: 10x**

## 7º PASSO - Deslizamento Profundo- Nodulares

Fechar as mãos, sem exercer demasiada pressão, realizar movimentos circulares com os nós dos dedos, no sentido dos ponteiros do relógio. Pressão ligeira e movimentos profundos. Auxilia no bom funcionamento intestinal e desprende a gordura localizada.

**Repetições: 10x**

## 8º PASSO - Deslizamento Circular Profundo

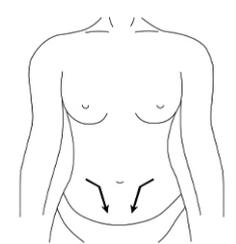
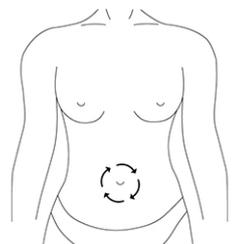
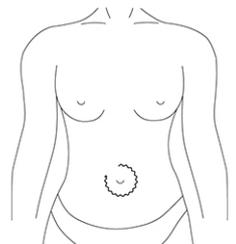
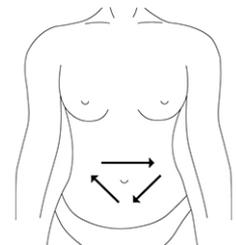
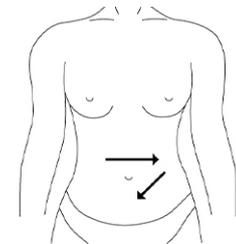
Colocar uma mão por cima da outra sobre o abdómen e realizar movimentos de deslizamento circulares profundos, em torno do umbigo, incluindo as zonas laterais, no sentido dos ponteiros do relógio.

**Repetições: 10x**

## 9º PASSO - Deslizamento Final - Drenagem

Deslizar as duas mãos ao mesmo tempo, com um movimento semelhante ao rastejar de uma cobra, desde a cintura até à zona inguinal, desenhando um "V", de forma a drenar as toxinas acumuladas e terminar a massagem de forma relaxante.

**Repetições: 5x**



# UTIQUE



## AUTOMASSAGEM BRAÇO - Lado Esquerdo

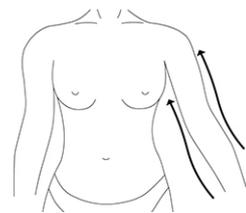
### 1º PASSO - Colocar o óleo sobre a mão

Colocar uma pequena quantidade de óleo sobre a mão direita e, de seguida, fechar ligeiramente a mão, de forma a aquecer o produto, não colocando diretamente sobre a zona a tratar. Este procedimento tornará o início da massagem bastante agradável.

### 2º PASSO - Deslizamento Superficial Total

Com o recurso da mão direita, realizar movimentos de deslizamento ascendentes sobre o braço e antebraço do lado oposto. Quando terminar a manobra junto ao ombro, deslizar suavemente, sem exercer qualquer pressão.

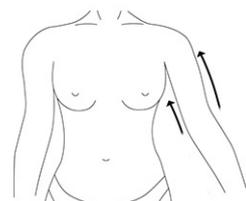
**Repetições: 10x**



### 3º PASSO - Deslizamento Profundo

Com o recurso da mão direita, realizar movimentos de deslizamento profundos ascendentes sobre o braço. Quando terminar a manobra junto ao ombro, deslizar suavemente, sem exercer qualquer pressão.

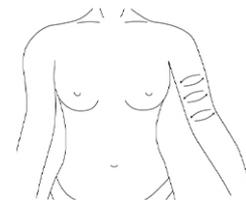
**Repetições: 10x**



### 4º PASSO - Deslizamento Profundo - Torção Vai/Vem

Com o recurso da mão direita, massajar o braço através movimentos de deslizamento profundos ascendentes horizontais, de vai/vem. Quando terminar a manobra junto ao ombro, deslizar suavemente sem exercer qualquer pressão e repetir o procedimento.

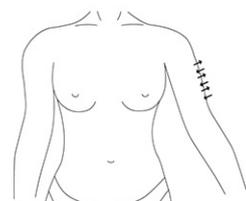
**Repetições: 5x**



### 5º PASSO - Amassamento - Zona Externa

A técnica de amassamento consiste em colocar sobre toda a mão determinada porção de pele, exercendo uma pressão suave entre os polegares e os restantes dedos. Realizar este movimento de forma ascendente, com o recurso da mão direita sobre a região externa do braço.

**Repetições: 5x**



### 6º PASSO - Deslizamento Circular Superficial

Com o recurso da mão direita, realizar movimentos de deslizamento circulares ascendentes sobre o braço. Quando terminar a manobra junto ao ombro, deslizar suavemente, sem exercer qualquer pressão.

**Repetições: 10x**



# UTIQUE

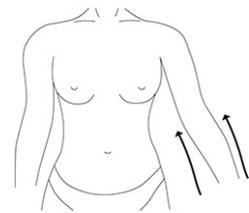


## AUTOMASSAGEM ANTEBRAÇO Lado Esquerdo

### 1º PASSO - Deslizamento Superficial

Com o recurso da mão direita, realizar movimentos de deslizamento ascendentes sobre o antebraço esquerdo. Quando terminar a manobra junto à zona de articulação do cotovelo, deslizar suavemente, sem exercer qualquer pressão.

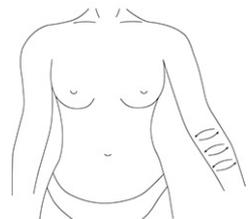
**Repetições: 10x**



### 2º PASSO - Deslizamento Superficial- Torção Vai/Vem

Com o recurso da mão direita, massajar o antebraço através movimentos de deslizamento superficiais ascendentes horizontais, de vai/vem. Quando terminar a manobra junto à zona de articulação do cotovelo, deslizar suavemente sem exercer qualquer pressão e repetir o procedimento.

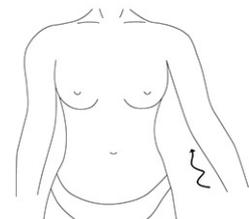
**Repetições: 5x**



### 3º PASSO - Deslizamento Circular Profundo- Parte Interna

Com o recurso do dedo polegar da mão direita, realizar movimentos circulares profundos e ascendentes, na parte interna do antebraço, até à cápsula articular do cotovelo.

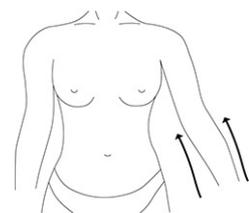
**Repetições: 5x**



### 4º PASSO - Deslizamento Superficial

Com o recurso da mão direita, realizar movimentos de deslizamento superficiais ascendentes sobre o antebraço. Quando terminar a manobra junto à zona de articulação do cotovelo, deslizar suavemente, sem exercer qualquer pressão.

**Repetições: 10x**



**Nota:** Realizar exatamente o mesmo procedimento de massagem sobre o braço/antebraço direito.

# UTIQUÊ



## AUTOMASSAGEM COXAS - Lado Direito

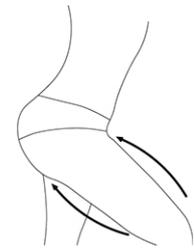
### 1º PASSO - Colocar o óleo sobre as mãos

Colocar uma pequena quantidade de óleo sobre as mãos e, de seguida, juntá-las, de forma a aquecer o produto, não colocando diretamente sobre a zona a tratar. Este procedimento tornará o início da massagem bastante agradável.

### 2º PASSO - Deslizamento Superficial

Colocar a mão direita sobre a lateral externa do joelho e a mão esquerda sobre a lateral interna. Realizar movimentos de deslizamento ascendentes ao mesmo tempo, exercendo uma pressão suave. De seguida realizar movimento descendente sem qualquer pressão.

**Repetições: 10x**



### 3º PASSO - Deslizamento Circular Superficial

Colocar a mão direita sobre a lateral externa do joelho e a mão esquerda sobre a lateral interna. Realizar movimentos de deslizamento circulares ascendentes ao mesmo tempo, em direção às virilhas, exercendo uma pressão suave. De seguida realizar movimento descendente sem qualquer pressão.

**Repetições: 10x**



### 4º PASSO - Deslizamento Profundo- Nodulares

Fechar as mãos, sem exercer demasiada pressão, entrelaçar os polegares das duas mãos e realizar movimentos circulares ascendentes, com os nós dos dedos, sobre toda a coxa. Quando terminar a manobra junto à zona das virilhas, deslizar suavemente, sem exercer qualquer pressão e repetir o procedimento.

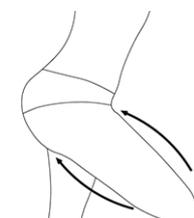
**Repetições: 10x**



### 5º PASSO - Deslizamento Profundo

Colocar a mão direita sobre a lateral externa do joelho e a mão esquerda sobre a lateral interna. Unir os polegares das duas mãos e deslizar de forma ascendente até à zona das virilhas, exercendo uma pressão ligeira. De seguida realizar movimento descendente sem qualquer pressão.

**Repetições: 10x**



# UTIQUE

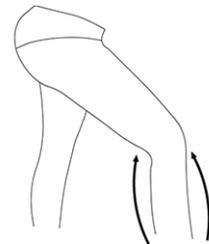


## AUTOMASSAGEM PERNAS - Lado Direito

### 1º PASSO - Deslizamento Circular Superficial

Colocar a mão direita sobre a lateral externa do tornozelo e a mão esquerda sobre a lateral interna. Realizar movimentos de deslizamento circulares ascendentes ao mesmo tempo, exercendo uma pressão suave. De seguida realizar movimento descendente sem qualquer pressão.

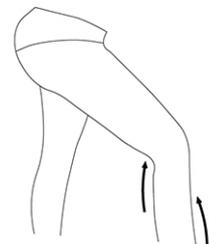
**Repetições: 10x**



### 2º PASSO - Deslizamento Superficial Alternado

Colocar a mão direita sobre a lateral externa do tornozelo e a mão esquerda sobre a lateral interna. Realizar movimentos de deslizamento alternados ascendentes, exercendo uma pressão suave. De seguida realizar movimento descendente sem qualquer pressão.

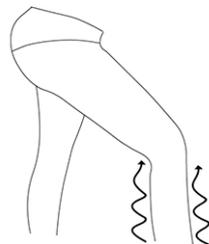
**Repetições: 10x**



### 3º PASSO - Manobra Drenante

Colocar a mão direita sobre a lateral externa do tornozelo e a mão esquerda sobre a lateral interna. Realizar movimentos lentos de deslizamento ascendentes, movimento semelhante ao rastejar de uma cobra. De seguida realizar movimento descendente sem qualquer pressão.

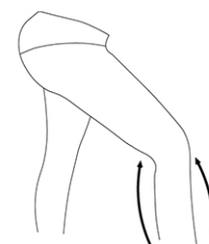
**Repetições: 5x**



### 4º PASSO - Deslizamento Superficial

Colocar a mão direita sobre a parte lateral externa do tornozelo e a mão esquerda sobre a lateral interna. Realizar movimentos de deslizamento ascendentes com as duas mãos ao mesmo tempo, exercendo uma pressão suave. De seguida realizar movimento descendente sem qualquer pressão.

**Repetições: 10x**



**Nota:** Realizar exatamente o mesmo procedimento de massagem sobre a coxa/perna esquerda.

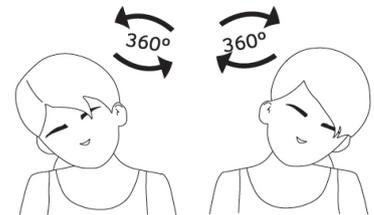
# UTIQUÊ

## AUTOMASSAGEM DORSO (COSTAS)

### 1º PASSO - Alongamento Cervical

Rodar a cabeça para o lado direito/esquerdo- 10x cada. Com a mão direita, exercer uma leve pressão, inclinando ligeiramente a cabeça para o lado direito, para alongar os músculos que ficam à esquerda do pescoço.

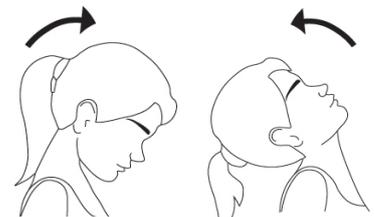
**Repetições: 3 séries de 30 segundos. Alternar o alongamento sobre o lado contrário**



### 2º PASSO - Alongamento Cervical

1º Inclinando a cabeça para a frente, exercendo pressão ligeira, com as mãos na parte superior. 2º Inclinando a cabeça para trás, com o recurso dos polegares, colocando-os abaixo do queixo.

**Repetições: 3 séries de 30 segundos.**



### 3º PASSO - Colocar o óleo sobre as mãos

Colocar uma pequena quantidade de óleo sobre as mãos e, de seguida, juntá-las de forma a aquecer o produto, não colocando diretamente sobre a zona a tratar. Este procedimento tornará o início da massagem bastante agradável.

### 4º PASSO - Deslizamento Profundo

Deslizar as pontas dos dedos de ambas as mãos sobre os músculos cervicais. De forma ascendente em direção à zona da nuca.

**Repetições: 10x**



### 5º PASSO - Deslizamento Profundo

Exercer pressão firme e contínua, através do recurso de três pontas dos dedos sobre a parte de trás do pescoço. De seguida soltar quando o músculo estiver mais relaxado. No final, lentamente, rodar os ombros para a frente e para trás.

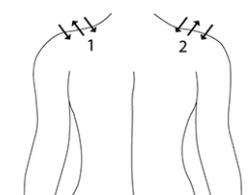
**Repetições: 3 séries de 30 segundos + Rotação ombros: 10x cada lado**



### 6º PASSO - Amassamento - Trapézios

A técnica de amassamento consiste em colocar sobre toda a mão determinada porção de pele, através de uma pressão suave entre os polegares e os restantes dedos. Com o recurso da mão direita realizar massagem sobre o trapézio esquerdo e de seguida realizar a mesma manobra sobre o lado oposto.

**Repetições: 10x cada lado**



# UTIQUE

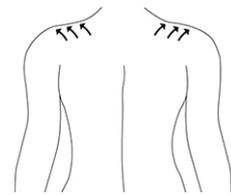


## AUTOMASSAGEM DORSO (COSTAS)

### 7º PASSO - Deslizamento Profundo- Trapézios

Colocar a mão esquerda sobre o trapézio esquerdo e mão direita sobre o trapézio direito. Deslizar profundamente, as duas mãos ao mesmo tempo, de forma ascendente, através de pressão ligeira.

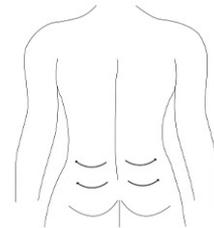
**Repetições: 10x**



### 8º PASSO - Deslizamento Profundo - Região Lombar

Com o recurso das duas mãos realizar movimentos de deslizamento profundos na região lombar. Os movimentos deverão ser realizados de dentro para fora, com uma pressão ligeira.

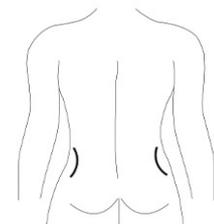
**Repetições: 10x**



### 9º PASSO - Amassamento- Região Lombar

A técnica de amassamento consiste em colocar sobre toda a mão determinada porção de pele, através de uma pressão suave entre os polegares e os restantes dedos. Com as duas mãos ao mesmo tempo, realizar movimentos de amassamento sobre a região dos flancos (zonas laterais).

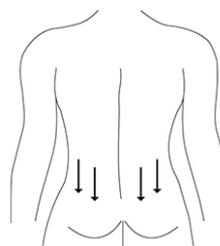
**Repetições: 10x**



### 10º PASSO - Deslizamento Final - Região Lombar

Colocar as duas mãos apoiadas sobre a região da cintura, com os dedos polegares direcionados horizontalmente, realizar movimentos de deslizamento descendentes com as duas mãos ao mesmo tempo.

**Repetições: 10x**



**Notas:** Iniciar a massagem com alongamentos fornece uma maior amplitude de movimentos, fortalecendo os músculos, contribuindo assim para diminuir/evitar dores na zona cervical. A automassagem é apenas indicada para pessoas que necessitem de relaxar e sintam dor/desconforto desencadeado por tensões ou stress. Assim sendo, quem possui lesões na coluna ou outros problemas identificados, deve procurar sempre um profissional para avaliar a sua real condição, antes de realizar qualquer tratamento por si mesmo. Caso pretenda poderá realizar a massagem em alguém que seja próximo, de forma a relaxar os ros respetivos músculos. Segue, abaixo, uma sugestão de uma breve massagem de relaxamento, que poderá realizar a familiares ou amigos, sobre as costas.

# UTIQUE



## MASSAGEM DORSO (Costas)

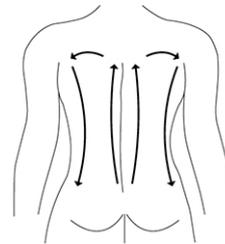
### 1º PASSO - Colocar o óleo sobre as mãos

Colocar uma pequena quantidade de óleo sobre as mãos e, de seguida, juntá-las, de forma a aquecer o produto, não colocando diretamente sobre a zona a tratar. Este procedimento tornará o início da massagem bastante agradável.

### 2º PASSO - Deslizamento Inicial Superficial

Com o recurso das duas mãos realizar movimentos de deslizamento ascendentes superficiais. Posicionar as mãos de forma a que estas deslizem ao mesmo tempo ao lado da coluna vertebral e não por cima da mesma. De seguida realizar movimento descendente sem qualquer pressão.

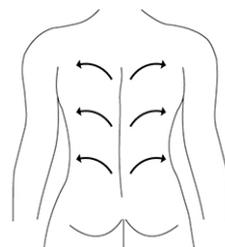
**Repetições: 10x**



### 3º PASSO - Deslizamento Profundo-3 Porções

Com o recurso das duas mãos realizar movimentos de deslizamento profundos, de dentro para fora. Posicionar as mãos de forma a que estas deslizem ao mesmo tempo, especialmente sobre a região lombar e torácica.

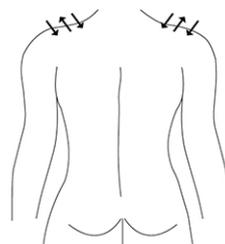
**Repetições: 10x**



### 4º PASSO - Amassamento- Trapézios

A técnica de amassamento consiste em colocar sobre toda a mão determinada porção de pele, através de uma pressão suave entre os polegares e os restantes dedos. Realizar ao mesmo tempo, sobre os dois lados.

**Repetições: 10x**



# UTIQUE

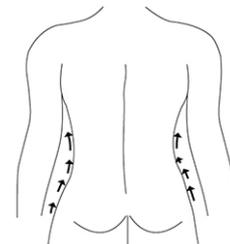


## MASSAGEM DORSO (Costas)

### 5º PASSO - Amassamento - Flancos

Realizar com o recurso das duas mãos, primeiramente sobre a zona lateral esquerda, manobra de amassamento ascendente, em direção à zona da axila e de seguida sobre a zona lateral direita.

**Repetições: 10x cada lado**

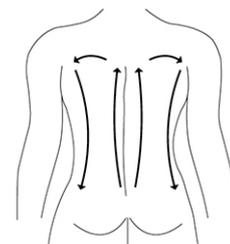


### 6º PASSO - Deslizamento Final Profundo + Superficial

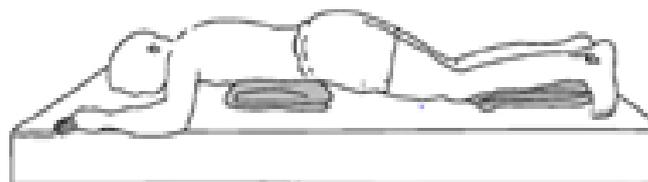
Com o recurso das duas mãos realizar movimentos de deslizamento ascendentes. Posicionar as mãos de forma a que estas deslizem em simultâneo ao lado da coluna vertebral e não por cima da mesma.

De seguida realizar movimento descendente sem qualquer pressão.

**Repetições: 10x Profundos + 10x Superficiais**



**Nota:** A pessoa que recebe a massagem deverá deitar-se confortavelmente na Posição de Decúbito Ventral, ou seja, com o abdómen direcionado para baixo.





[www.fmworld.com](http://www.fmworld.com)

© FM WORLD Sociedade de responsabilidade limitada com sede na Polónia, em Wrocław, endereço: rua Żmigrodzka 247, 51-129 Wrocław, inscrita no registo comercial do Registo Judicial Nacional mantido pelo Tribunal Distrital para Wrocław-Fabryczna em Wrocław, VI Departamento Comercial do Krajowy Rejestr Sądowy (Registo Judicial Nacional) sob o número KRS: 0000411446, NIP: 8952010760; capital social: 182 900,00