



## Creme de massagem para as pernas

### Autor(res)

Célia Regina Martinez Fortunato  
Maria Cristina Ambrózio De Miranda Dos Santos  
Carla Cristina Clara Dos Santos  
Hiago Augusto Da Silva Oliveira

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

### Resumo

Resumo : O gel de massagem foi desenvolvido para promover o relaxamento corporal, o alívio musculares após exercícios físicos, inchaço, contusões, torcicolos, dores reumáticas, distensões e dores lombares entre outros. Ele tem uma ação anti-inflamatória.

Introdução: Ele complementa a massagem, promovendo sensação de bem-estar, descanso e relaxamento. Também age como cicatrizante e anti-irritante, reestruturando as células, melhorando a aparência da pele e deixando um aspecto renovado e saudável realiza uma estimulação na circulação periférica auxiliando no alívio da fadiga muscular e aliviando os desconfortos musculares.

Metodologia : Este trabalho foi realizado através de revisão bibliográfica que investigou o uso do creme de massagem para pernas e suas propriedades bioativas que atuam no tratamento de dores e relaxamento corporal.

Resultado e discussão: De todas essas pesquisas, fica claro que os resultados do uso de um creme de massagem mostram eficácia no tratamento da dor, ajudando na dor, fadiga, inchaço e sensação de peso nas pernas. Melhora a circulação sanguínea e a aparência das pernas. Existem vários produtos que podem ajudar a reduzir as dores musculares e contêm extratos de plantas como:

A Arnica, rica em flavonoides e compostos fenólicos que lhe conferem propriedades anti-inflamatórias, analgésicas, antimicrobianas, antioxidantes e anticoagulantes, é muito indicada para contusões, dores reumáticas, escoriações e dores musculares na forma de gel ou pomada, podendo ser utilizada em casos de hematomas, traumas ou feridas que formem hematomas ou equimoses sob a pele, pois possui lactonas, helenália e ácido hexurônico, lactonas e ácido hexurônico em sua composição, podendo também ser utilizado como coadjuvante no tratamento de varizes.

Mentol: É uma substância capaz de promover um efeito refrescante e reduzir a irritação, além de ter efeito analgésico e anti-inflamatório.

O eucalipto é um antisséptico e antimicrobiano que promove a reparação tecidual e previne inflamações, além de auxiliar na cicatrização e na circulação sanguínea, promovendo a respiração da pele enquanto relaxa e refresca.

O ácido oleico tem efeito hidratante porque evita a perda de umidade da derme, não deixa a pele oleosa, tem efeito extra forte e proporciona alívio imediato, ideal para atletas que desejam relaxar a musculatura e evitar a fadiga.