

# AUTOMASSAGEM

The background is a solid teal color. In the lower half, there is a faint, stylized silhouette of two hands, one on the left and one on the right, appearing to be in a gentle, massaging gesture. The hands are rendered in a lighter shade of teal, creating a subtle watermark effect.

Camila Attuy

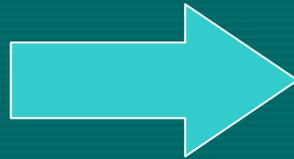
Fisioterapeuta

CREFITO-3/ 68708-F

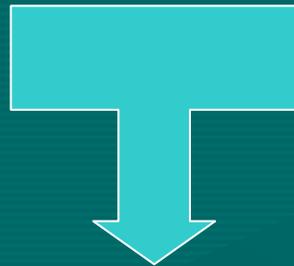
R.P.G. – Pilates – Uroginecologia – Obstetrícia

## MASSAGEM:

- Ação na circulação sanguínea e linfática
- Ação no músculo e pele
- Percepção corporal
- Cuidado consigo mesmo



- Aliviar estresse psicológico
- Traumas físicos
- Controlar dor
- Melhorar circulação
- Aliviar tensão



**ALÍVIO DA DOR**  
**RELAXAMENTO GERAL**

## CONTRAINDICAÇÕES

FLEBITE / VARICOSIDADES SIGNIFICATIVAS / TROMBOSE

NEOPLASIAS (em áreas próximas)

INFECÇÃO (bacteriana, óssea, articular, muscular, cutânea, em áreas próximas)

TUBERCULOSE

ÁREAS COM LESÕES NA PELE

HEMATOMAS INTRAMUSCULARES (algumas manobras)

ARTICULAÇÕES INFLAMADAS

EDEMAS

ÁREAS MUITO SENSÍVEIS OU COM MUITOS PÊLOS

ALGUNS PONTOS NA GESTANTE SÃO ABORTIVOS

# AUTOMASSAGEM: PROMOVER RELAXAMENTO GERAL

Você é o responsável por cuidar-se.

É fundamental que possa se cuidar, se conhecer melhor.

Ter melhor conscientização de seu corpo promove harmonia.

Tocar seu corpo todos os dias: ao acordar, antes ou durante o banho, antes de dormir...

Local adequado: onde se sinta bem, confortável, seja em casa, numa pausa no ambiente de trabalho e até mesmo no trânsito.

Luz, música, aroma.

Posição mais confortável possível.

Acessórios: bolinhas com ou sem cravos, escova de cerdas, bucha vegetal, bastão.

Movimentos:

- Rolamento
- Amassamento (beliscamento, torcedura)
- Fricção (circular, bracelete)
- Alisamento
- Percussão (cutilada, palmada, socamento)

Componentes:

- Direção
- Pressão
- Velocidade e ritmo
- Meios/lubrificantes
- Sequência

Na automassagem, cuidado com pontos ósseos.

Espreguice!

Sente-se confortavelmente,  
com as costas eretas. Respire  
calmamente procurando focar  
sua atenção em si mesmo.

Perceba como é sua  
respiração.

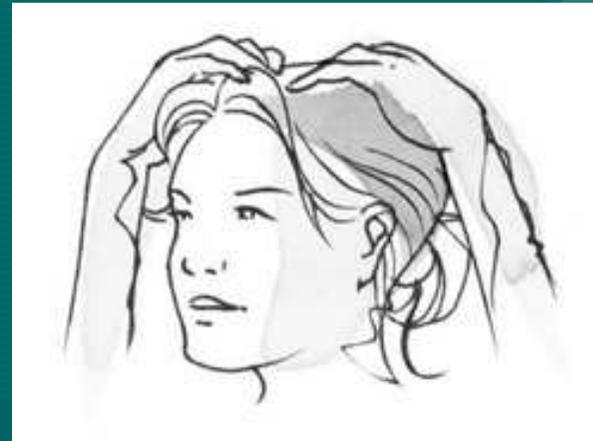


## CABEÇA:

Use os polegares para pressionar os pontos logo abaixo da caixa craniana, acima dos músculos que ladeiam a coluna vertebral.



No topo da cabeça, com a polpa dos dedos, fricção circularmente o couro cabeludo.



Como se estivesse tocando piano  
(tamborilando), dê pequenas batidinhas  
com as pontas dos dedos no couro  
cabeludo e com os punhos fechados.

Puxe os cabelos.

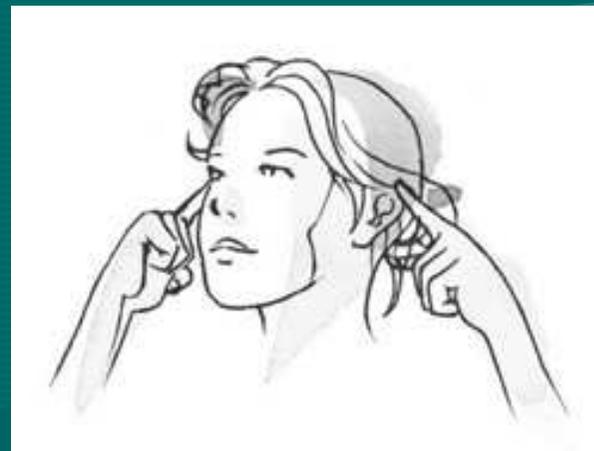


## ROSTO:

Deslize os oito dedos (exceto os polegares) pela testa, quatro de cada lado finalizando o movimento com uma fricção circular na região das têmporas.



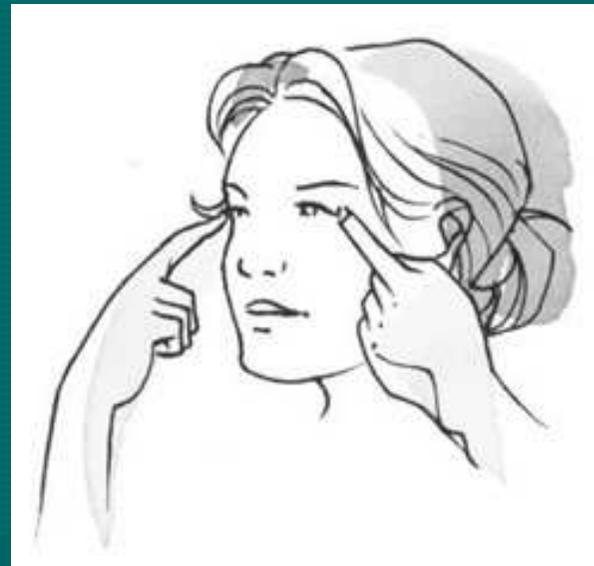
Com os dedos indicadores,  
acompanhe o desenho interno  
das orelhas.



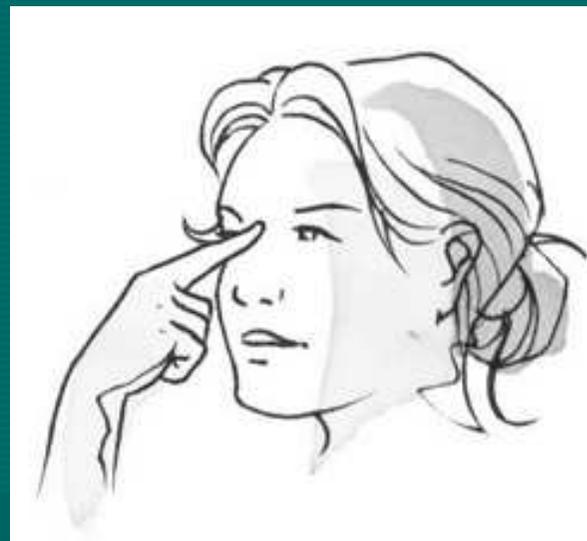
Pressione o canto interno dos olhos.



Em seguida, pressione o canto externo da órbita ocular.



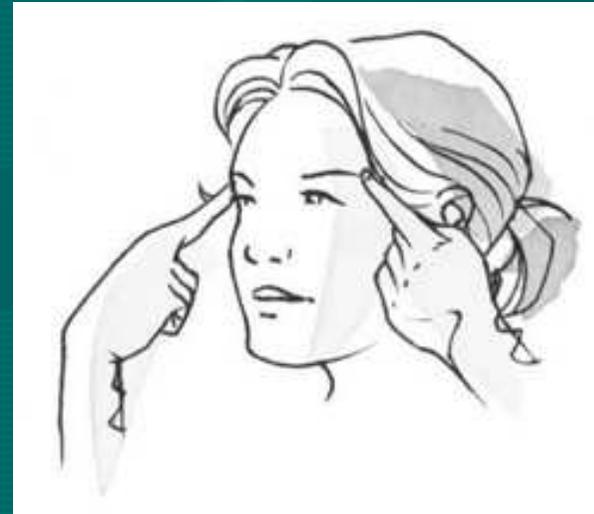
Faça a mesma pressão no ponto entre as sobrancelhas.



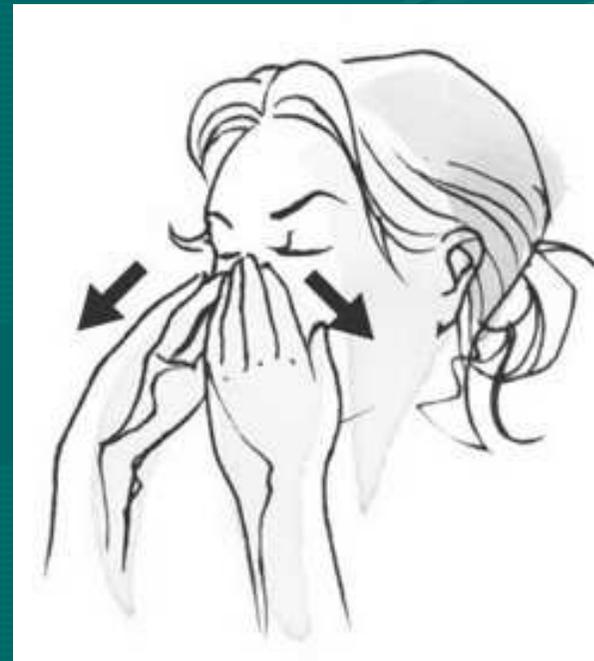
Pressione os cantos externos das  
sobrancelhas.

Massageie a órbita ocular.

Feche os olhos e massageie  
suavemente os globos oculares,  
exercendo uma pressão leve sobre as  
pálpebras.



Deslize as mãos pelas laterais do nariz saindo pela maçã do rosto.



Massageie:

Bochecha e  
maça do rosto

Maxila

Linhas de expressão nariz-boca

Orbicular da boca

Mandíbula e queixo

Esfregue as mãos e toque o rosto como toda a palma.



## **NUCA E OMBRO:**

Prenda os músculos da nuca como se suas mãos fossem duas pinças descendo da cabeça para baixo e para os lados até chegar aos ombros.

Fricção circular, beliscamento.

Eleve os braços e dobre-os para trás, caminhando com as mãos para baixo (partindo dos ombros) em direção à cintura.



## BRAÇO:

Socamento: para liberar a tensão dos braços, inicie dando pequenos soquinhos com a mão fechada no braço oposto.

Termine deslizando e friccionando ligeiramente o braço e o antebraço

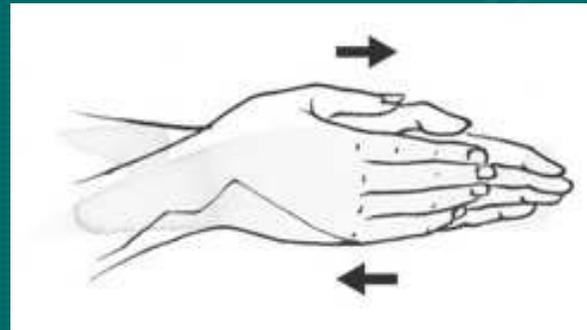
Pode-se utilizar a manobra bracelete e o próprio antebraço, também.

Atenção: toque as articulações com cuidado.



## MÃOS:

Atrite bem as palmas e o dorso das  
mesmas.



Movimentos circulares  
pequenos nas palmas e dedos,  
pressionando e massageando  
cada um deles desde a  
articulação até a extremidade.



## TÓRAX:

Deslize sobre o colo.

Massageie com a ponta dos dedos os espaços intercostais.

Região peitoral: movimentos circulares amplos.



## ABDOME:

Respire em ritmo calmo e profundo.

Deslizamento sob costelas.

Deslizamento estrelado no umbigo.

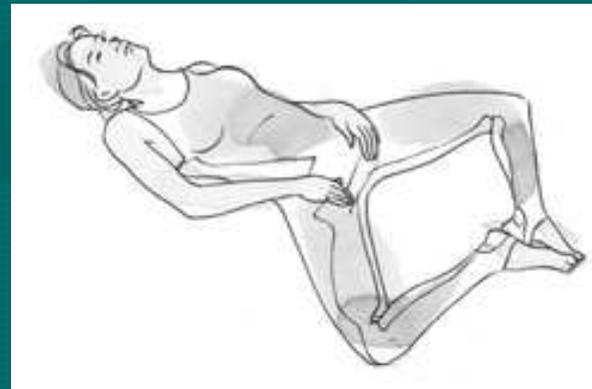
Lateral do abdome.

Movimentos circulares amplos (sentido horário): extensão abdominal (intestino grosso), subindo pela direita (cólon ascendente), atravessando para a esquerda (cólon transverso) e descendo (cólon descendente).

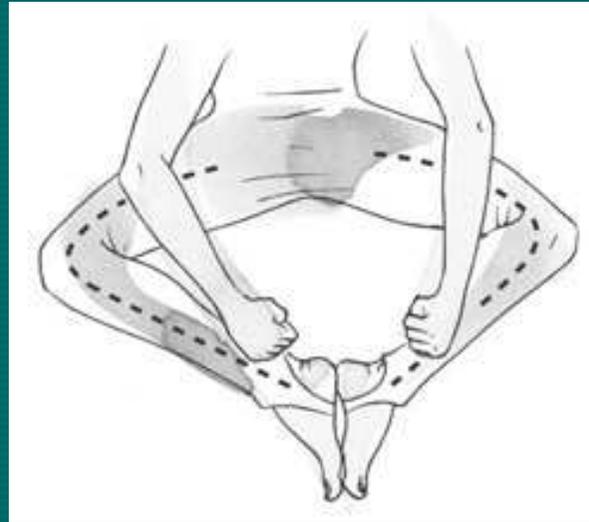


## PELVE, COXAS, PERNAS:

Deitado de costas, una as solas dos pés e afaste os joelhos o máximo que conseguir. Relaxe a musculatura pélvica massageando atentamente toda a região (músculos, ossos, tendões) e observando dores e desconfortos.



Dê pequenos soquinhos na parte interna da perna e da coxa obedecendo sempre essa direção: dos pés para o quadril.



**OUTRO POSICIONAMENTO:** sentado na cadeira, socamento e beliscamento com flexão de tronco e/ou com tornozelo sobre joelho oposto.

Junte os joelhos, deixando as pernas flexionadas e os pés no chão e faça a percussão agora pelo lado externo da coxa e da perna, começando de cima para baixo, isto é, do quadril para o pé. (Toque atentamente os joelhos e os tornozelos).



**OUTRO POSICIONAMENTO:** em pé, com um pé elevado e apoiado.

## PÉS:

Sentado e, ainda com os pés unidos e joelhos afastados, massageie a curvatura dos pés.

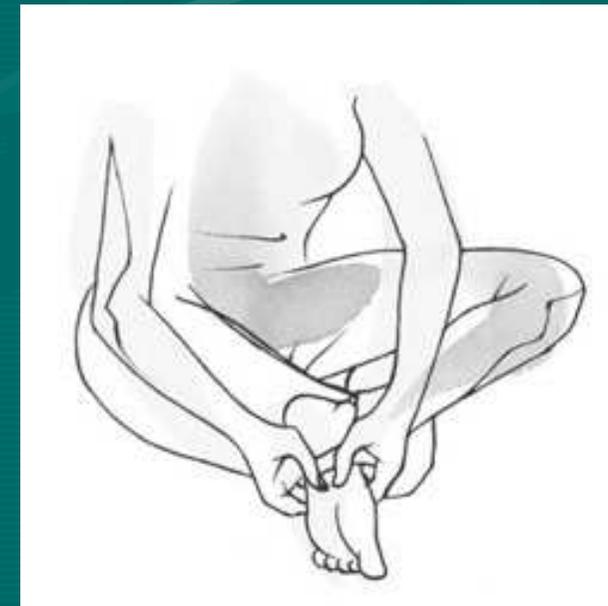


Termine a automassagem caprichando no relaxamento dos pés.

Com os polegares, massageie bem a planta de um dos pés com movimentos circulares e deslizamento, acompanhando arcos plantares.

Socamento sobre o calcanhar, fricção circular e com punho fechado.

Palmas abraçando pés, torcendo-os.



Agora trate do dorso dos pés. Com os polegares pressione toda a área, em seguida cuide de cada dedo como você fez com os das mãos e termine deslizando a mão por todo o pé (dorso e sola). Repita o mesmo no outro pé.



Pronto! Observe como você está  
mais relaxado e desfrute o prazer  
dessa consciência corporal.



*“Dê uma mãozinha  
para o seu corpo!”*

Obrigada!

Exercícios de automassagem  
baseados no livro Curso de  
Massagem Oriental, de Armando  
S. B. Austregésilo



### **Drenagem Linfática Manual - facial e corporal**

A DRENAGEM LINFÁTICA É UMA MASSAGEM QUE FACILITA A RETIRADA DO LÍQUIDO LINFÁTICO QUE É RICO EM GORDURAS. MAS É MUITO IMPORTANTE QUE SEJA FEITO POR UM PROFISSIONAL DEVIDAMENTE CAPACITADO E QUE CONHEÇA TODOS OS PROCEDIMENTOS NECESSÁRIOS E DE PREFERÊNCIA AO MÉTODO MANUAL DE DRENAGEM.

### **Shiatsu - terapia**

É UMA TERAPIA QUE USA A PRESSÃO DOS DEDOS COMO AGENTE ESTIMULANTE. INDICADO PARA EQUILIBRAR A CIRCULAÇÃO ENERGÉTICA DO CORPO, OU SEJA, DAR CONDIÇÕES AO ORGANISMO DE REAGIR A ALGUMAS PATOLOGIAS AO ESTRESSE, DORES LOMBARES E MUSCULARES ASSIM COMO DISTÚRBIOS DE CANSAÇO E ANSIEDADE. MASSAGEM ORIENTAL, MASSAGEM ANTI-ESTRESSE.

### **Há alguma contra-indicação para a massagem?**

SIM, HÁ CONTRA-INDICAÇÕES.

**Não se deve massagear áreas que apresentam os seguintes sintomas:**

BOLHAS

FERIDAS E ESCABIOSE (VULGARMENTE CONHECIDA COM SARNA)

CONTUSÕES

VARIZES

FEBRE

ARTICULAÇÕES INFLAMADAS

TUMORES E INCHAÇOS NÃO DIAGNOSTICADOS

PROBLEMAS CARDIOVASCULARES COMO TROMBOSE OU OUTROS PROBLEMAS CIRCULATÓRIOS

O SHIATSU SOBRE O ABDÔMEN DEVE SER EVITADO DURANTE A GRAVIDEZ E MESMO NOS ESTÁGIOS

MAIS AVANÇADOS DA GRAVIDEZ DEVE-SE EVITAR PRESSÕES INTENSAS NAS PERNAS.