
AUTOMASSAGEM

(Implantada na SES/DF desde 1990)



A Automassagem é uma Prática da Medicina Tradicional Chinesa que tem por finalidade manter e restabelecer a saúde por meio da promoção do equilíbrio da circulação de sangue e energia por todas as partes do corpo.

É uma prática educativa de saúde com foco no autocuidado, realizada pelo próprio sujeito por meio de massagem em pontos e áreas específicas do corpo. Inclui formas de exercícios físicos com movimentos que aumentam a flexibilidade, proporcionando maior amplitude de movimentos e melhora do equilíbrio; e exercícios mentais que cultivam a saúde através da atenção, intenção e respiração, proporcionando serenidade e uma sensação de calma e plenitude.

Destaca-se pela simplicidade, fácil aprendizado e eficácia do método.

Esta prática utiliza-se do toque e movimento. A pele, ao ser tocada, leva os estímulos gerados, por meio de terminações nervosas, ao cérebro, que transmite as informações para outros órgãos.

A Automassagem por se tratar de uma prática que estimula a interação mente-corpo, proporciona aos participantes uma maior consciência da sua integralidade enquanto ser humano, levando à melhoria da qualidade de vida, contribuindo também para a humanização dos serviços de saúde.

Devido aos excelentes resultados, esta prática vem sendo procurada cada dia mais, tanto por usuários como por profissionais que buscam meios de promoção, proteção e recuperação da saúde de forma eficiente e de baixo custo, respeitando os princípios da integralidade do ser humano, compreendendo-o na sua totalidade: mente, corpo, emoções e inter-relação com o meio e a natureza.



PARA UMA BOA PRÁTICA

POSTURA:

- ✓ Coluna ereta;
- ✓ Pescoço alongado, topo da cabeça alinhado com o cóccix;
- ✓ Ombros e corpo relaxados com base firme;
- ✓ Joelhos semi-flexionados.

RESPIRAÇÃO:

- ✓ O corpo é uma unidade que deve se movimentar integralmente com a respiração natural;
- ✓ A inspiração e a expiração devem ser amplas e suaves, favorecendo a melhor oxigenação do organismo.

MOVIMENTO:

- ✓ Para compreender o movimento ou o toque é preciso sentir e não forçar; não deve causar dor;
- ✓ Realizar os movimentos com suavidade, lentidão e leveza, respeitando os limites de cada um, pois os movimentos violentos podem acarretar lesões;
- ✓ Relaxar as tensões e desenvolver a sensibilidade e observação profunda em cada gesto.

ATENÇÃO:

- ✓ Evitar o dispersar do pensamento;
- ✓ Atenção durante toda a prática da Automassagem, assim como a consciência no momento presente são fundamentais para potencializar os resultados da prática.



BENEFÍCIOS DA AUTOMASSAGEM:

- ✓ Promove a circulação e harmoniza as funções biológicas;
- ✓ Previne e alivia dores no corpo, na coluna, problemas de músculos, tendões e outras doenças;
- ✓ Melhora a postura e a consciência corporal;
- ✓ Acalma as emoções e favorece a concentração;
- ✓ Normaliza a respiração;
- ✓ Favorece o relaxamento das tensões musculares;
- ✓ Eleva a auto-estima e desperta o interesse em cuidar de si mesmo;
- ✓ Facilita o desenvolvimento do indivíduo como um todo;
- ✓ Restaura a sensibilidade e favorece o equilíbrio físico e emocional.



INFORMAÇÕES:

**COORDENAÇÃO TÉCNICA DE
AUTOMASSAGEM**
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
PARQUE RURAL S/N - BLOCO "A" - SALA 21;
SAIN – BRASÍLIA – DF – 70.770-915
TEL: (61) 3348 6191

Acesse o site da SES/DF para saber os locais que disponibilizam Serviços de Automassagem

<http://www.saude.df.gov.br/programas/794-gerpis-gerencia-de-praticas-integrativas-em-saude.html>

GDF – Governo do Distrito Federal
SES – Secretaria de Estado de Saúde
SAIS – Subsecretaria de Atenção Integral à Saúde
COAPS - Coordenação de Atenção Primária à Saúde
DAEAP - Diretoria de Áreas Estratégicas da Atenção Primária,
GERPIS - Gerência de Práticas Integrativas em Saúde
Coordenação Técnica Central de Automassagem



AUTOMASSAGEM