

Automassagem Chinesa

Benefícios:

- Promover a circulação sanguínea;
- Harmonizar as funções biológicas;
- Relaxar as tensões do corpo;
- Acalmar as emoções;
- Melhorar o sono;
- Aliviar dores articulares;
- Trazer disposição, foco e concentração;
- Restaurar a sensibilidade;
- Aumentar a autoestima e o autoamor;
- Promover equilíbrio interno e serenidade.

Automassagem Chinesa

ASA NORTE

1. **LACEN - Laboratório Central** - Via L2 Norte no endereço SGAN Quadra 601 lotes “O” e “P”
Segundas, quartas e sextas-feiras às 8:30h para servidores e aberto à comunidade. - **Responsável:** Rosane Gomes
2. **UBS 1** - SGAN 905 modulo D - Asa Norte
1 vez ao mês no grupo de Tabagismo - **Responsável:** Lea Correia
3. **CAPS II Asa Norte** - SGAN 905
GRUPO AROEIRA - INVERGA, MAS NÃO QUEBRA - terças e quintas de 9 às 10:30h, para frequentadores do CAPS II e familiares - **Responsável:** Irislene Chaves
4. **NUPAV Alecrim** - Hospital da Asa Norte - HRAN - SMHN Q 2
No grupo de homens, nas sextas feiras às 9h - **Responsável:** Lucy Mary
- 5.



Automassagem Chinesa

ASA SUL

1. **Núcleo de Vigilância epidemiológica - SEPS 712/912**
Grupo Servindo a quem Serve - Realizado nas quartas feiras de manhã às 9h para a equipe do SAMU-
Responsável: Karla Moreira
2. **UBS 01 ASA SUL - SGAS 612 - Lotes 38/39**
Realizado nas segundas feiras às 7:30h para a comunidade - **Responsável:** Sandra Cátia
3. **HMIB - Hospital Materno Infantil - L2 SUL Quadra 608 Módulo A**
Realizado nas segundas às 16h no auditório CEP Sus e nos setores do hospital -
Responsável: Vivian Maria



Automassagem Chinesa

CEILÂNDIA

1. **UBS 6 ceilândia** - EQNP 10/14 MÓDULO E,F,G, H -
Nas terças feiras - 7:30h para a comunidade - **Responsável:** Djane Elys
2. **Hospital da Ceilândia** - QNM 27 Área Especial 1 QNM 28 -
Automassagem individual e para a comunidade - **Responsável** - Ivanilde Dias
3. **UBS 3** - QNM 15 LOTE D ÁREA ESPECIAL
Nas segundas feiras às 8h - **Responsável** - Ismeralda Francisco
4. **UBS 8** - EQNP 13/17 ÁREA ESPECIAL A,B,C,D P. NORTE
Terças e quintas feiras às 8h - **Responsável** - Márcia Marina



Automassagem Chinesa

ESTRUTURAL

1. UBS 2 - AE 19 s/n - Antigo TRE

Nas quartas feiras às 18h para a comunidade Responsável: Kátia Maria



Secretaria de
Saúde

GOVERNO DO
DISTRITO FEDERAL

Automassagem Chinesa

GAMA

1. **UBS 4** - Praça 3 - Área Especial 2 - Setor Leste
Automassagem nas terças feiras às 8h para comunidade - **Responsável:** Eliane Silva e Fabiana Patrícia
2. **UBS 16** - Chácara Luiz Fernandes Área Especial 2, Setor Leste
Terças - manhã com o grupo de autocuidado e quartas e sextas junto com a Terapia Comunitária para o grupo da UBS - **Responsável:** Francilene Lima
3. **UBS 5** - Área Especial, Lote 38 - Setor Central - Lado Leste
Segundas feiras às 8h para a comunidade- **Responsável:** Lucineide



Automassagem Chinesa

GAMA

4. **UBS 2** - Quadra 11, Área Especial, Lotes A, B, C e D, Setor Sul
Grupo FÊNIX de Automassagem - Segundas e Quartas- feiras às 15:30h para a comunidade-
Responsável: Maria Adelma

5. **HOSPITAL DO GAMA** - St. Central Área Especial 01
- Grupo nas terças feiras às 7:15h para servidores- **Responsável:** Maria Jesus

6. **UBS 8** - o Grupo fica no Salão Comunitário -Vila Dvo Rua Jasmim, 2-24 cep. 72491-050
Automassagem no grupo de Saúde Mental às quintas feiras às 8h - **Responsável:** Alanna Mara



Automassagem Chinesa

GUARÁ

- 1. CAPS AD Guar - QE 23 (Ae BI C Subsolo do Centro de Saúde)**
Automassagem nas terças feiras e quintas às 8h para comunidade - grupo de PIS -
Responsáveis: Amanda, Érika e Maria Cecília.
- 2. UBS 03 - QE 38 - rea Especial S/N - Guar II**
Quartas feiras às 8:30h para a comunidade - Responsável: Mariana Macedo
- 3. UBS 1 - QE 06-Lote C - rea Especial S/N-Guar I**
Grupo: ALEGRIA DE VIVER - Segundas feiras, quartas e sextas às 7:30h para a comunidade- Responsável:
Zeneide Oliveira e voluntárias: Ivana, Iracy, Mara Aparecida e Rosângela



Automassagem Chinesa

PLANALTINA

1. **CERPIS Norte** - Av WI 04 Setor Hospitalar Oeste - Planaltina - Brasília. Bairro: Planaltina
Automassagem de segunda a sexta às 7:30h para comunidade - **Responsável:** Marcos Freire



Automassagem Chinesa

RECANTO DAS EMAS

1. **UBS 3 - QUADRA 104/105 ÁREA ESPECIAL**
Automassagem nas terças feiras e quintas feiras às 7:30 h para comunidade - Responsável: Carmélia, Donizetti, Lúcia, Maria Aparecida e waldilene
2. **UBS 2 - QUADRA 102 ÁREA ESPECIAL 01**
Segundas, quartas e sextas feiras às 7h - Responsável: Maria Ednalva e Francisco



Automassagem Chinesa

RIACHO FUNDO I e II

1. **UBS 5** - Na quadra poliesportiva do CAUB II, perto da UBS 5. Riacho Fundo II
Automassagem nas quintas feiras às 8h para comunidade - **Responsável:** Deborah
2. **UBS 2** - QN 01 Área Especial 01 Conjunto 32 CEP: 71.805.132 Riacho Fundo I
Segundas e sextas feiras às 8h para a comunidade - **Responsável:** Izabel Cristina
3. **UBS 4** - Área Especial 01 - CAUB 1 - Ao lado da Escola - Riacho Fundo II
Quartas e Quintas às 7:20h para a comunidade- **Responsável:** Iolanda Santos



Automassagem Chinesa

RIACHO FUNDO I e II

4. CAPS II Riacho Fundo (ISM) - Granja Do Riacho Fundo II Eptnb, 4, AESN, 71805-100
Automassagem nas terças feiras às 10h - **Responsável:** Maria Angélica

5. UBS1 Riacho Fundo II - QC 06 Conj. 16 - Área Esp. Lt. 01- Riacho F. II CEP: 71.882-266
Automassagem nas quartas e sextas feiras às 8h - **Responsáveis:** Maria Inez e Maria Marlene



Automassagem Chinesa

SAMAMBAIA

1. **CAPS III Adulto - Samambaia - QS 302, Samambaia Sul**
Automassagem para frequentadores do CAPS III junto com a Terapia Comunitária - Responsável: Eluzimar
2. **UBS 9 Samambaia - QN 317 AE 01**
Automassagem nas segundas e quintas feiras às 8h para a comunidade - Responsável: Evanilda.
3. **UBS 4 Samambaia - QN 512 CONJ. 2 LT 1/2/3**
Grupo Viver Melhor - Automassagem nas terças e quintas feiras às 8h para a comunidade - Responsável:
Josanias, Maria de Jesus e Valdineia
4. **UBS 13 Samambaia - QS 615 A AREA ESPECIAL 1 - Responsável:** Telma
Grupo ATITUDE - Automassagem com a caminhada solidária nas terças feiras às 8h para a comunidade,



Automassagem Chinesa

SANTA MARIA

1. **UBS 2** - Q 217/317 - Área Especial Lote E, Santa Maria
Automassagem nas quartas feiras às 15:30h para a comunidade - **Responsáveis:** Sheila Ramos e Maria Adelma
2. **UBS 8** - EQ 417/517 Módulo E, Centro Comunitário Cora Coralina - Santa Maria
Grupo: SAÚDE PELAS MÃOS - Automassagem nas segundas, quartas e sextas feiras às 8h para a comunidade - **Responsável:** Isleide
3. **CAPS AD SANTA MARIA** - Quadra 312, Conjunto H, Casa 12 – Santa Maria Norte/DF -
Grupo SAÚDE EM AÇÃO - Automassagem nas quartas feiras às 14h para os frequentadores do CAPS -
Responsável: Ivanilde Pires
4. **UBS 10 - CERPIS SUL** - Travessa Eucaliptos nº 04 - Área Especial - DVO - Gama
Automassagem nas segundas às 8h e sextas às 14h - **Responsáveis:** Maria Abadia e Wendel



Automassagem Chinesa

SANTA MARIA

5. **UBS 5** - QR 212/213, Área Especial - Santa Maria

Automassagem nas segundas feiras -feiras às 15:30h para a comunidade - Responsáveis: Joelma e Kátia

6. **UBS 7** - Av. Brigadeiro Pinto de Moura, S/N, Área Especial, Santos Dumont - Santa Maria

GRUPO SAÚDE E MOVIMENTO - Automassagem nas terças e quintas-feiras às 8h para a comunidade -
Responsáveis: Kele Cristina

7. **Hospital Regional de Santa Maria** - AC 102, Blocos, Conj. A/B/C - Santa Maria, Brasília - DF, 72502-100

Automassagem nas quintas-feiras às 10h para as puérperas, acompanhantes e profissionais -
Responsáveis: Kênia Daniel
Hospital Regional de Santa Maria - AC 102, Blocos, Conj. A/B/C - Santa Maria, Brasília - DF, 72502-100



Automassagem Chinesa

SÃO SEBASTIÃO

1. **UBS 9** - RUA DA ESCOLA 540 - VILA NOVA - SSB

Automassagem para os grupos específicos da Unidade com a equipe multidisciplinar - Responsáveis:
Patrícia Olimpio



Secretaria de
Saúde

GOVERNO DO
DISTRITO FEDERAL

Automassagem Chinesa

TAGUATINGA

1. UBS1 - QNG AE 18 /19

Automassagem nas quartas às 7:30h para a comunidade - Responsáveis: Susy Yurimi

2. UBS 2 - QND LOTE "A" PRAÇA DO BICALHO

Automassagem nas terças e quintas-feiras às 16:30h para idosos e comunidade - Responsáveis: Marcus Luiz

3. UBS 3 - QNL 01 AE 02

Automassagem nas terças e quintas-feiras na UBS 03 taguatinga de 7:30 às 8:30 e quarta-feira na paróquia Santa Terezinha na QNJ de 7:30 às 8:30h. Responsáveis: Valdelice dos Santos

4. UBS 7 - QNM 36 AE 10

Automassagem nas segundas, quartas e sextas às 7:30h para a comunidade - Responsáveis: Aline de Freitas



Automassagem Chinesa

- Grupo: O SUS na sua Casa - Prática On-line

1. Atráves da plataforma do zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/2295469290>

ID da reunião: 229 546 9290 - Senha: eu

*Sem inscrições prévias

Pedimos que anote seus dados no chat no final (nome completo, data de nascimento, cidade que reside);

Automassagem para todos - O SUS na sua casa - todas as quintas feiras às 9h , excetos feriados

Responsáveis: Cássia Maria, Maiara, Marcos Freire e Maria Angélica



Secretaria de
Saúde

GOVERNO DO
DISTRITO FEDERAL



Práticas Integrativas em Saúde