



# CARTILHA

## Conhecendo a

# AUTOMASSAGEM



### Autoria:

Gabriela da Luz Linhares  
Letícia Faccim Noronha  
Ana Paula Pesarico  
Raquel Braun



Ficha catalográfica elaborada pelos autores da obra de acordo com as Regras de Catalogação Anglo-Americanas, 2ª Edição - AACR2.

Linhares, Gabriela da Luz.

Cartilha conhecendo a Automassagem [recurso eletrônico] / Gabriela da Luz Linhares, Letícia Faccim Noronha, Ana Paula Pesarico, Raquel Braun. – 1. ed. – Uruguaiiana–RS : Universidade Federal do Pampa, 2025.

20 p. : il. ; Formato digital.

ISBN:978-65-01-83156-5

1. Automassagem. 2. Práticas Integrativas e Complementares. 3. Autocuidado. 4. Saúde I. Linhares, Gabriela da Luz. II. Noronha, Letícia Faccim. III. Pesarico, Ana Paula, IV. Braun, Raquel. Cartilha conhecendo a Automassagem.

# Sumário

1. INTRODUÇÃO
2. O QUE É AUTOMASSAGEM
3. BENEFÍCIOS
4. ORIENTAÇÕES
5. PASSO A PASSO
6. REFERÊNCIAS

*Um olhar para autocuidado diário*

## INTRODUÇÃO

Seja bem vinda ao nosso guia de automassagem, é de suma importância ter um tempo para si própria e entender os sinais que o corpo transmite. A partir dessa cartilha te auxiliaremos a ter um olhar ao autocuidado diário, reservando um tempinho e incrementando na rotina a prática por meio de técnicas simples de automassagem, com foco em áreas frequentemente tensionadas principalmente no ambiente de trabalho.





## O QUE É AUTOMASSAGEM

É uma técnica de manipulação manual realizada pelo próprio indivíduo sobre partes acessíveis do corpo (ex.: ombros, braços, pernas, pés, face).

A automassagem não é uma invenção recente. Registros históricos mostram que a prática, mesmo que com outros nomes e métodos, existe há milênios:

- A partir do século XIX, com a massoterapia ocidental, começaram a surgir manuais de exercícios e massagens que incluíam instruções de aplicação individual.
- No século XX, fisioterapeutas e educadores somáticos reforçaram o uso da automassagem para consciência corporal e reabilitação.

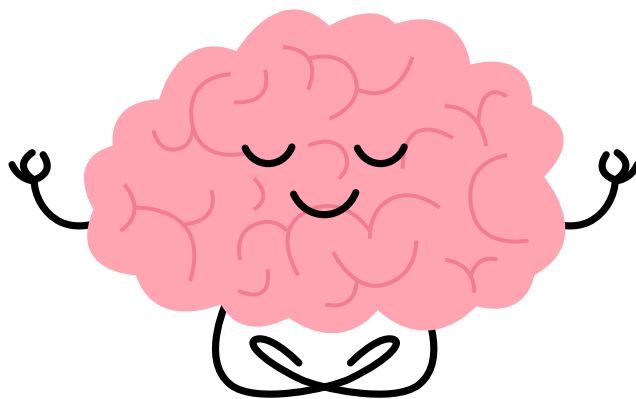


## BENEFÍCIOS



A automassagem promove benefícios físicos, mentais e emocionais:

- Estimula circulação sanguínea e linfática: Pressões e deslizamentos estimulam o fluxo de sangue e ajudam na drenagem de líquidos.
- Reduz tensões e dores musculares: Relaxa fibras musculares contraídas e libera pontos gatilhos.
- Reduz o estresse: Estimula a liberação de endorfinas e serotonina, hormônios ligados ao bem-estar.



## BENEFÍCIOS



- Melhora o sono:  
Relaxamento físico e mental facilita o adormecer.
- Aumento da consciência corporal:  
A pessoa percebe mais os sinais do corpo e aprende a prevenir sobrecargas.
- Sensação de autonomia no autocuidado:  
Dá à pessoa ferramentas para lidar com desconfortos do dia a dia sem depender sempre de terceiros.



# ORIENTAÇÕES



Para realizar a prática de automassagem você precisará de uma bola cravo, ou seja, aquelas bolinhas pequenas plásticas e um cronômetro.



Lembre-se que caso for utilizar o do celular coloque no silencioso para não ocorrer distrações durante o momento prático.

É importante que você esteja em um ambiente tranquilo e mais reservado, além disso deve se posicionar sentada de maneira confortável com os dois pés no chão.

Nos minutos iniciais separe um tempo para se concentrar na respiração e se entregue ao momento.

TIME  
TO  
RELAX

## PASSO A PASSO

### Respiração:

Inspire puxando o ar suavemente pelo nariz, enchendo bem o pulmão, logo em seguida expire pela boca de maneira lenta.

Repita o ciclo no seu ritmo durante 3 minutos. Durante a inspiração encha seu abdômen e na expiração sinta que está esvaziando.

Se preferir para facilitar a execução de maneira correta coloque sua mão no abdômen para sentir o movimento.



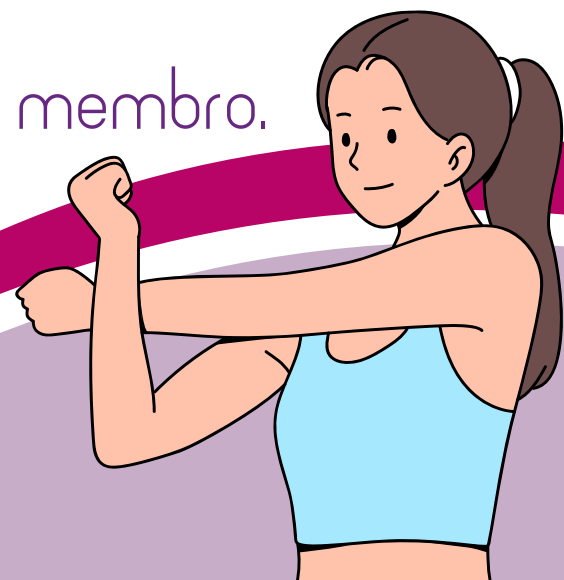
## Aquecimento com mobilização leve:

Inicie realizando movimentos circulares simultaneamente com os ombros, faça 10 vezes para frente e outras 10 vezes para trás.

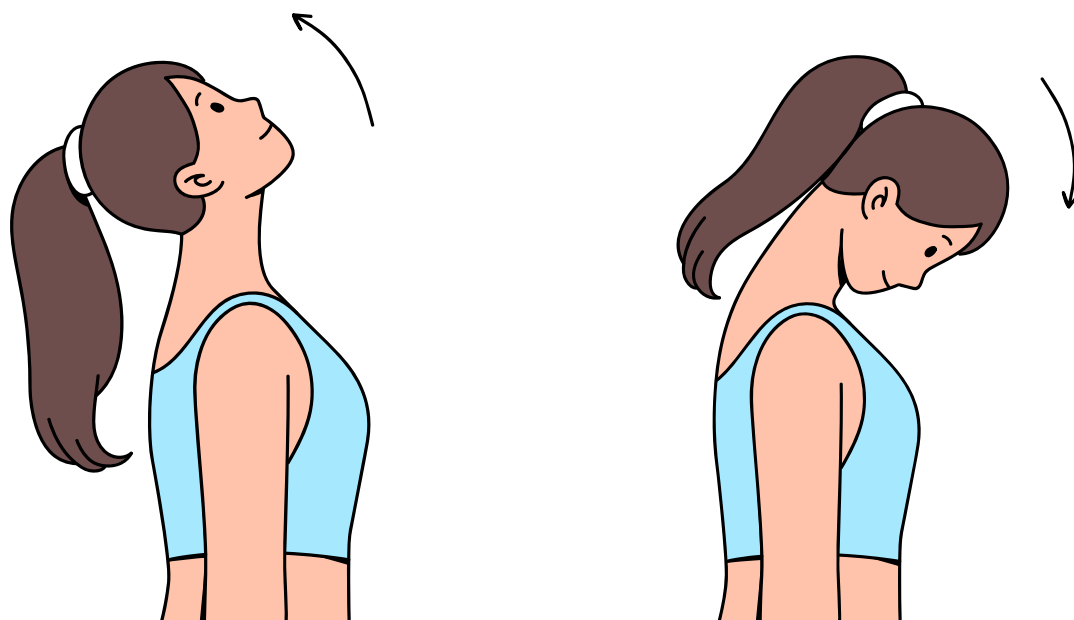


Agora faça a mobilização do membro superior, realizando um estiramento leve do ombro e punho, mantenha durante 30 segundos.

Repita o processo com o outro membro.



Para finalizar a etapa da mobilização, realize os alongamentos da região cervical e do pescoço, esses devem ser mantidos também por 30 segundos em cada posição.



Repita a ação dos dois lados.

# Automassagem com a bola cravo



## I. Trapézio

Mantenha-se sentada com os dois pés no chão. Você deve pressionar suavemente o ombro com a bolinha, realizando movimentos circulares. Realize durante 2 minutos e repita a ação no membro contrário.



## 2. Pescoço

Também sentada na mesma posição anterior, com uma mão deslize a bolinha base do crânio em direção ao ombro também faça movimentos circulares em toda a região cervical.



Realize durante 2 minutos.

Nessa região deve-se ter maior cuidado em relação à pressão, ou seja, não deve ser exacerbada e sim de maneira mais leve e suave.

### 3. Braços e Antebraços

Nessa etapa com a mão oposta deslize fazendo movimentos circulares com a bolinha da região final do ombro, passando pelo braço até próximo a parte anterior do antebraço.



Em seguida direcione para a região do antebraço repetindo o mesmo movimento até o punho. Realize toda a ação durante 2 minutos e repetindo completamente no membro contrário.

## Automassagem com as mãos

I. Mão e dedos:

Faça na palma da mão movimentos circulares com o polegar da mão oposta, exercendo uma pressão média, conforme combinado for confortável, em seguida, deslize em direção aos dedos.

Repita o processo nos demais.



Execute o movimento durante 2 minutos em cada mão.

2. Rosto:

Indica-se utilizar o dedo indicador e dedo médio.

Faça movimentos circulares na região das têmporas, realizando uma pressão suave durante 2 minutos.



É recomendado que realize ambos lados simultaneamente.

### 3. Mandíbula

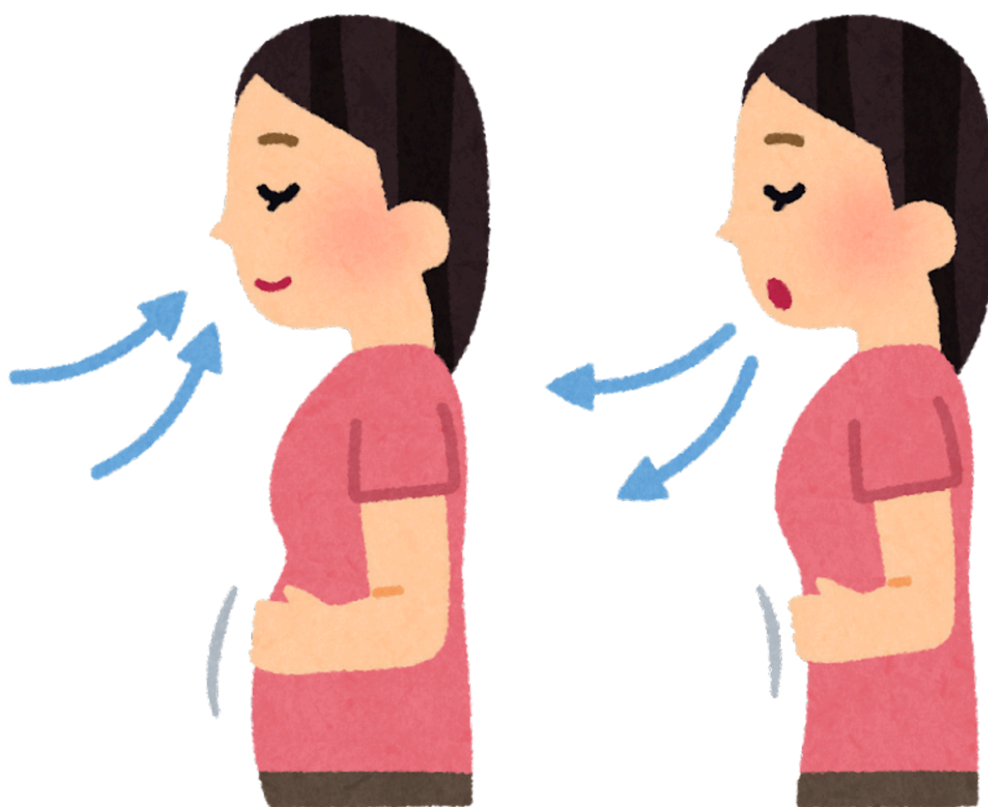
Deslize os dedos da mandíbula em direção ao maxilar, de maneira lenta e leve.



Faça durante 2 minutos

## Relaxamento final

É para finalizar a nossa sessão de autocuidado, repetir o mesmo ciclo de respiração do início!



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabe-se que a saúde mental e física andam juntas para o bem estar geral do corpo, melhorando a qualidade de vida.

Esperamos que essa cartilha seja um caminho para esse tempo de autocuidado com a automassagem, priorizando a saúde de quem cuida.

O mais importante é respeitar os limites do corpo. Importante realizar os movimentos com atenção, gentileza e regularidade.

A automassagem não substitui o acompanhamento médico ou fisioterapêutico, mas pode ser uma grande aliada na prevenção de dores e no cuidado com a saúde integral.

## REFERÊNCIAS

---

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS (UNICAMP). Técnicas de relaxamento: confira formas eficazes de alívio do stress e da ansiedade. Campinas: Pró-Reitoria de Graduação; Serviço de Apoio ao Estudante (SAE); PDF. Disponível em: [deape.unicamp.br/arquivo/uploads/tecnicas-de-relaxamento](https://deape.unicamp.br/arquivo/uploads/tecnicas-de-relaxamento).

BESSA, Vicente Alberto Lima. BESSA, Maria Fátima de Sousa. Massoterapia com bolas: história e técnica de aplicação. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/massoterapia-com-bolas>

FIOCRUZ - Fundação Oswaldo Cruz. Automassagem alivia as dores. IdeiaSUS - Banco de Práticas em Saúde, 2020. Disponível em: <https://ideiasus.fiocruz.br/praticas/automassagem-alivia-as-dores/>

GOMES, J. D. M.; COSTA, M. B. Automassagem como prática educativa de promoção da saúde. Revista APS, Juiz de Fora, v. 25, n. 3, p. 665-676, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/15208>



SECRETARIA DE  
**SAÚDE**



PREFEITURA DE  
**URUGUAIANA**  
CUIDAR DA CIDADE É CUIDAR DAS PESSOAS



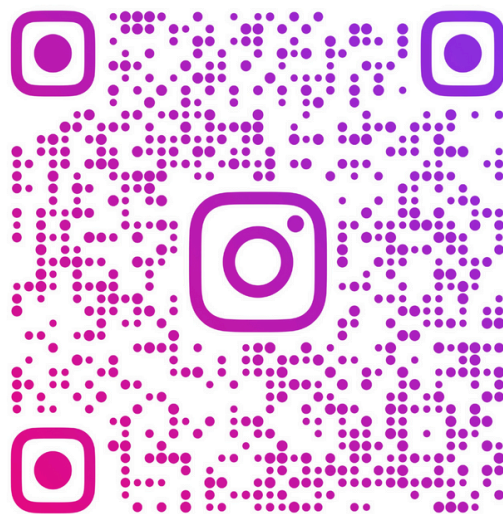
Equipe de produção:

Gabriela da Luz Linhares

Letícia Faccim Noronha

Ana Paula Pesarico

Raquel Braun



Email para contato:

[petsaudeunipampa@gmail.com](mailto:petsaudeunipampa@gmail.com)