

Automassagem Chinesa
da Prevenção ao Tratamento



DOIN



PICS Blumenau, SC - 2020



**PRÁTICA INTEGRATIVA E
COMPLEMENTAR**

Para o autocuidado:
fortalecimento, manutenção e
recuperação das condições de saúde

*O QUE EU CUIDO EM MIM,
EU CUIDO EM VOCÊ!*

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a importante contribuição da medicina tradicional e popular em cooperação aos métodos da medicina moderna no que se refere a promoção do auto cuidado de maneira auto responsável e de forma adequada pelos indivíduos.

A saúde é um bem individual valioso que possuímos e que compartilhamos com todos e, neste momento específico que vivemos, fica muito explícito a questão do compartilhamento da saúde individual com a coletiva. ***O que eu cuido em mim, eu cuido em você!***

Essa apostila contém informações básicas sobre orientações da prática do **DOIN**, que tem referência na **Medicina Tradicional Chinesa – MTC**, conjunto de conhecimentos e sabedorias milenares referenciados pelo uso, estudos e pesquisas científicos, seguindo os mesmos preceitos dos pontos enérgicos/meridianos.

Tem por objetivo atender a proposta de autocuidado: fortalecimento, manutenção e recuperação das condições de saúde.

É APLICADA PELA PRÓPRIA PESSOA ATRAVÉS DE AUTO COMPRESSÃO, COM OS DEDOS OU MÃOS (palmas).

AS ORIENTAÇÕES DISPOSTAS NESSA APOSTILA SÃO FORNECIDAS POR PROFISSIONAIS QUALIFICADOS!

Para que a pessoa faça aplicação adequada da técnica bem como tenha conhecimentos de seus benefícios, ***deve seguir adequadamente as recomendações referidas***, podendo aproveitar o máximo de cada auto aplicação, se tornando responsável por observar, manter e desenvolver suas condições de saúde.

Reforçamos que esta é uma prática terapêutica integrativa, podendo e devendo ser utilizada em conjunto com outras terapêuticas utilizadas pelas pessoas.

Os pontos informados não apresentam contra indicação de modo geral. Todavia, fique atento, ao observar dor persistente a aplicação ou após esta, suspenda imediatamente a auto compressão. E solicite orientação pelos canais indicados ao final da apostila.

É IMPRESCINDIVEL QUE MANTENHAM TODAS AS RECOMENDAÇÕES DA OMS E DO MINISTÉRIO DA SAÚDE.

*Mais informações: <https://coronavirus.saude.gov.br>

INDICE

<i>O que é DOIN</i>	
<i>Origem, Definição</i>	<i>03</i>
 INFORMAÇÕES PARA USO TERAPEUTICO	
<i>Condições para desenvolver a automassagem terapêutica....</i>	<i>05</i>
 <i>TAICHONG.....</i>	<i>07</i>
<i>HEGU.....</i>	<i>07</i>
<i>XUANJI.....</i>	<i>08</i>
<i>DANZHON.....</i>	<i>08</i>
<i>ZUSANLI.....</i>	<i>09</i>
<i>SHENMEN.....</i>	<i>09</i>
<i>FENGCHI.....</i>	<i>10</i>
<i>RIM.....</i>	<i>11</i>
<i>TENSÃO TEMPORO MANDIBULAR.....</i>	<i>12</i>
<i>PULMÃO.....</i>	<i>13</i>
 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	14
<i>Colaboradores.....</i>	<i>14</i>

O QUE É DOIN

Tem sua origem na cultura chinesa, denominada **TUINÁ** (empurrar/beliscar). No Japão, recebeu o nome **DOIN**, que significa caminho de casa.

Atualmente é referida também como automassagem chinesa. Trabalha com a relação direta entre determinados pontos distribuídos pelo corpo humano (meridianos/canais) e a energia que flui entre esses (Chi/Chi). Tem por base os meridianos do corpo, promovendo o tratamento das doenças através da massagem feita com os dedos e mãos em pontos determinados.



É uma técnica de **automassagem** que estimula a circulação da energia vital (Chi), recuperando o fluxo de energia onde esta esteja sofrendo bloqueios ou tenha se desequilibrado.

A massagem consiste, basicamente, no emprego de **dois tipos de toque**:

SEDAÇÃO: pressão contínua;

TONIFICAÇÃO: pressão alternada (Tonifica).

A medicina tradicional chinesa diz que saúde é movimento.

*Lavar as mãos sempre foi fundamental! Lembre-se cuidando de você ...você cuida do outro!



PREPARAÇÃO PARA APLICAR A PRÁTICA



Esteja atento a estas orientações para realizar a automassagem DOIN.

Você pode optar por fazer 01 movimento, mas o adequado é fazer de 03 a sequencia completa para que os resultados venham de forma consistente. Fazendo um único movimento, a técnica será apenas pontual e momentânea a situação imediata.

Você deve escolher um local arejado e que possa se concentrar no(s) movimento(s) e sequências desses, mesmo que por breve tempo.

Sente-se confortavelmente, com os pés apoiados no chão e costas apoiada.

Inspire profundamente, expire lentamente umas 05 vezes, antes de iniciar a auto aplicação.

Esfregue ambas as mãos aprox. 10 vezes. Esfregue as costas da mão esquerda com a palma da mão direita aprox 05 vezes. Esfregue as costas da mão direita com a mão esquerda aprox. 05 vezes. Sempre respirando profunda e lentamente.





Inicie a automassagem pelo lado oposto a tensão, ou seja, se a tensão estiver no lado direito, inicie pelo lado esquerdo; e vice-versa.

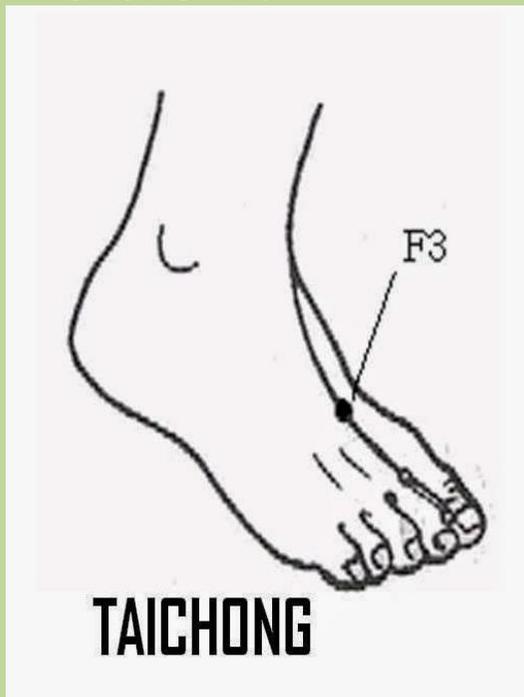
Faça em ambos os lados, se possível.

TONIFICAÇÃO: massagear em circulo, sentido horário, com as pontas dos dedos – **polegar ou indicador**. Repetir em intervalos de 10 segundos. **Tempo de execução:** de 01 a 03 minutos.

SEDAÇÃO: massagear energeticamente com a **polpa do polegar (ou palma)**. **Pressão de forma continua, por uns 10 a 15 segundos**. Se aparecer dor persistente, pare imediatamente. **Tempo de execução:** de 01 a 03 minutos.

Pontos que seguem foram selecionados com base em artigos de aplicação de Doin, automassagem.

TAICHONG – F3



Minimiza náuseas, vômitos. Elimina a umidade do corpo. Combate a enxaqueca.

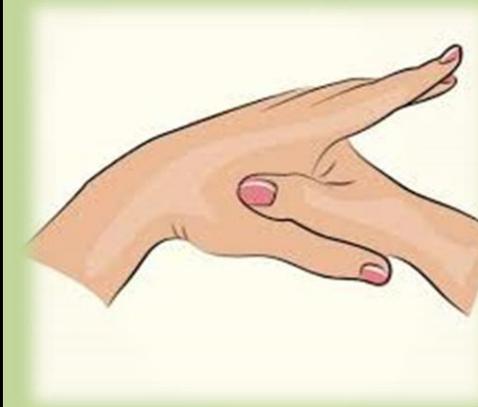
Utiliza-se através da **SEDAÇÃO** massagear energeticamente com a **polpa do polegar** (ou palma). Pressão de forma contínua, por uns **10 a 15 segundos**. Se aparecer dor persistente, pare imediatamente. **Tempo de execução: de 01 a 03 minutos**.

****Não esqueça de respirar profundamente!**

HEGU- IG4 (Intestino Grosso)



Auxilia em analgesias em geral (especialmente na garganta, dente, olho, cabeça). Elimina resfriado com febre



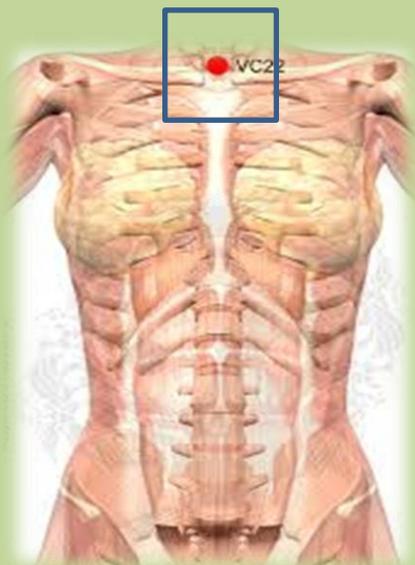
Utiliza-se através da **SEDAÇÃO**

Como o ponto anterior F3

Apoiando a palma interna no dorso do dedo indicador

****Não esqueça de respirar profundamente!**

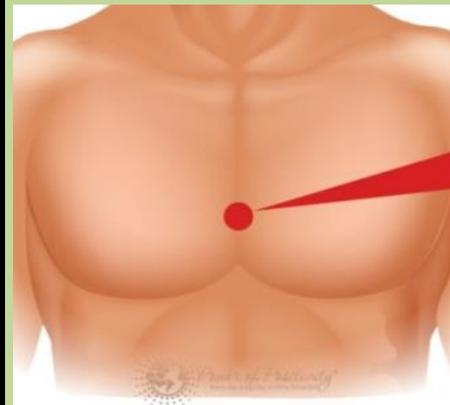
XUANJI - VC22 (Vaso Conceptor)



Ativa o Chi do Pulmão e Estômago. Indicado para dificuldades respiratórias. Expectoração; Combate a sensação de “bolo” na garganta, crise aguda de asma e bronquite, laringite, faringite e tosse

Utiliza-se através da **SEDAÇÃO**: massagear energeticamente com a polpa do polegar (ou palma). Pressão de forma contínua, por uns 10 a 15 segundos. Se aparecer dor persistente, pare imediatamente. **Tempo de execução**: de 01 a 03 minutos.

DANZHONG- VC17 (Vaso Conceptor)



Tonifica, aquece e circula o Chi
Desbloqueia o Tórax
Acalma o coração
Alivia o diafragma
Indicado mediante palpitação, opressão torácica, asma, tosse.

Utiliza-se através da **TONIFICAÇÃO**: massagear em círculo, sentido horário, com as pontas dos dedos – **polegar ou indicador**. Repetir em intervalos de 10 segundos. **Tempo de execução**: de 01 a 03 minutos.
Ou, dando leves e rápidas batidinhas com as pontas dos 03 dedos centrais: indicador, médio e anular – **36 batidinhas/3x/intervalos de 10 segundos entre essas.**

ZUSANLI- E36
(Estomago)



Fortalece o Chi e o sangue; elimina o frio; Elimina o vento, a umidade e o frio; diminui edemas; Má digestão; Combate dores epigástricas e má digestão; tontura, fadiga. Fortalece o corpo e a mente. Fortalece a imunidade.

Utiliza-se através da
TONIFICAÇÃO:

massagear em circulo, sentido horário, com as pontas dos dedos – **polegar ou indicador.** Repetir em intervalos de 10 segundos. **Tempo de execução:** de 01 a 03 minutos.

Ou, dando leves e rápidas batidinhas com o mão

fechada  ou aberta



— **36**
batidinhas/3x/intervalos de 10 segundos entre essas. Aplicar em ambos os lados ao mesmo tempo.

SHENMEN C7 (Coração)



Harmoniza o Chi do coração. Tranquiliza e reduz a ansiedade Nutre o sangue do coração. Indicado para qualquer padrão do coração; ansiedade; memória; Concentração; Palpitação, Insônia Excesso de preocupação

Utiliza-se através da
SEDAÇÃO

massagear energeticamente com a polpa do polegar (ou palma). Pressão de forma continua, por uns 10 a 15 segundos. Se aparecer dor persistente, pare imediatamente. **Tempo de execução:** de 01 a 03 minutos.

FENGCHI- VB 20 (Vesícula Biliar20) *Utiliza-se através da*
SEDAÇÃO



Melhora acuidade visual

Alivia a dor

Indicado para

rigidez na nuca,

tontura,

vertigem,

zumbido no ouvido,

enxaqueca, insônia,

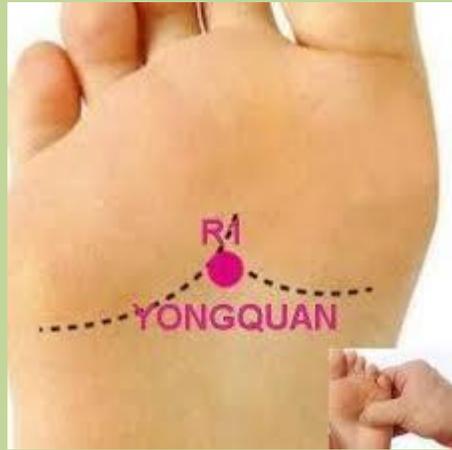
**apoplexia(sangramento
por um órgão)**

Massagear energeticamente com a **polpa do polegar** (ou palma). Pressão de forma contínua, por uns 10 a 15 segundos. Se aparecer dor persistente, pare imediatamente. Tempo de execução: de 01 a 03 minutos

RIM

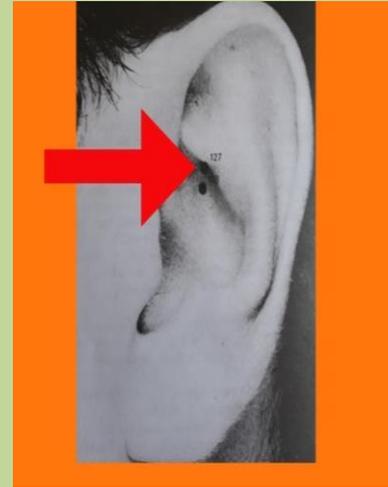
Armazenar a essência vital CHI/CHI;
governa o nascimento, crescimento, reprodução, desenvolvimento e envelhecimento;
Governar a água;
Controlar a recepção do Chi;
Ameniza fadiga
Restaura o animo

YongQuan P1



Utiliza-se através da
TONIFICAÇÃO:

massagear em círculo, sentido horário, com as pontas dos dedos – **polegar**. Repetir em intervalos de 10 segundos. **Tempo de execução:** de 01 a 03 minutos.



Utiliza-se através da

TONIFICAÇÃO:

massagear em círculo, sentido horário, com as pontas dos dedos – **indicador**. Repetir em intervalos de 10 segundos. **Tempo de execução:** de 01 a 03 minutos.



Utiliza-se através da
TONIFICAÇÃO

Massagear energeticamente com as **palmas das mãos aquecidas**. Através de **pressão com giro** sentido horário. Ou, em **movimentos verticais**. **Tempo de execução:** de 01 a 03 minutos

**TENSÕES TEMPORO
MANDIBULARES (ATM)**

*Utiliza-se através da
SEDAÇÃO dos três
pontos,*

concomitantemente.

Pressionar

energicamente com a ponta dos dedos indicador (E07), médio (ID19) e anular (TA21). Ou, polegar, indicador e médio, na mesma ordem anterior. por uns 10 a 15 segundos. Se aparecer dor persistente, pare imediatamente. Tempo de execução: de 01 a 03 minutos.

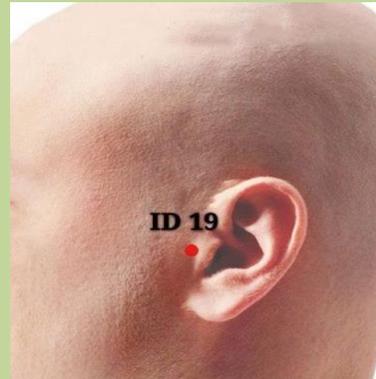
XianGuan (E07)



Relaxa o Chi dos músculos faciais e melhora o Chi da articulação temporomandibular e sintomas associados como bruxismo, ansiedade, tensão muscular.

Minimiza dores de ouvido, mandíbula, dentes e similares da face.

Xiaochang (ID19)



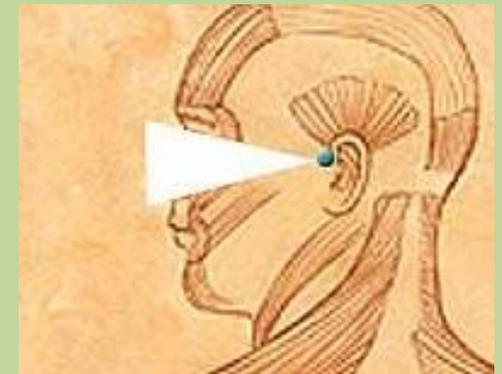
Harmoniza o Chi audição. Alivia o zumbido nos ouvidos.

Remove a obstrução de Chi e de Sangue dos Vasos Sanguíneos.

Beneficia a Mente.

Alivia a dor e os espasmos.

Shoushaoyang (TA21)



Tonifica o Chi do Sanjiao.

Fortalece a audição.

Beneficia o cérebro.

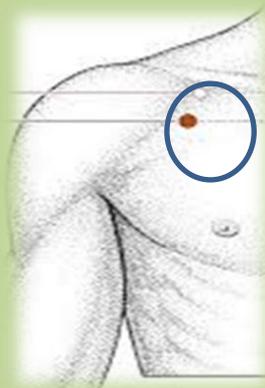
Indicado para espasmo ou paralisia facial, desvios das comissuras da boca e olhos, espasmo palpebral, afecções oculares, conjuntivite, hiperemia ocular, nevralgias do trigêmeo (1º ramo), visão turva, ceratite, miopia, dor e prurido ocular, dor na face, sinusite maxilar, edema facial alérgico, edema e cefaleia ocular, tontura e vertigem, rinite, ascaridíase nas vias biliares.

PULMÃO

Utiliza-se através da TONIFICAÇÃO dos três pontos.

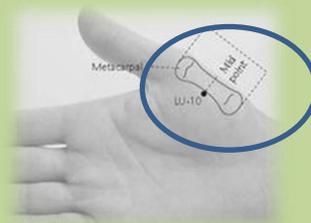
energeticamente com a ponta dos dedos indicador (E07), médio (ID19) e anular (TA21). Ou, polegar, indicador e médio, na mesma ordem anterior. por uns 10 a 15 segundos. Se aparecer dor persistente, pare imediatamente. Tempo de execução: de 01 a 03 minutos.

ZHONGFU- P1 (Pulmão)



Regulariza, harmoniza, circula, promove e estimula o Chi do Pulmão. Dificuldades respiratórias. Indicado para uso mediante a tosse, bronquite, dor no tórax, distúrbios respiratório. Dores nos ombros.

YUJI- P10 (Pulmão)



Regula e faz circular o Chi do Pulmão. Refresca o Calor do Pulmão e do Sangue. Faz circular e beneficia o Chi da garganta. Reduz a febre. Indicado para tosse, asma, dor e inflamação da garganta, febre e síndrome de má nutrição infantil, calafrios, expectoração purulenta, pneumonia, bronquite, dor torácica, dor abdominal, lombalgia, tenossinovite polegar, instabilidades psíquicas e emocionais: depressão, ansiedade, tristeza, temor,

SHAOSHANG- P11 (Pulmão)



Faz circular o Chi do Pulmão e do Estômago. dispersa o Calor do Sangue e reduz a febre. Desestagna o Chi da garganta, aliviando a dor. Beneficia a faringe. Beneficia os dedos. Abre os orifícios e restaura o Chi do Yang, reanimando o estado de inconsciência e promovendo ressuscitação, acalma o Shen. Indicado para afecções da garganta febre, tosse crônica, pneumonia, resfriado, conjuntivite, perda da consciência, coma (emergência), choque, desmaio, doença cerebrovascular, transtornos mentais e psico-emocionais, delírio, epilepsia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cançado, Juracy Campos. Do-in. Técnica oriental de auto-massagem. São Paulo: Global, 1991.
 Figueiredo, Renato José Alves de. DOIN: Automassagem – Tele saúde- SC
 Lagre, Jaques. Do –In – técnica oriental de Auto-Massagem. Ed. Ground
 Ross, Jeremy. Sistemas de Órgãos e Visceras da Medicina Tradicoonal Chinesa. 1994.Ed Roca, SP

As imagens foram obtidas de sites da internet referentes ao assunto.

Responsavel:

Ethna Thaise Unbehaun

Servidora Publica da Prefeitura Municipal de Blumenau
 Psicóloga e Profissional de Práticas Integrativas.
 Coordenadora Municipal de Práticas Integrativas e Complementares/ Secretaria Municipal de Promoção da Saúde/ Blumenau, SC.

Colaboradoras:

Iracema da Silva.

Servidora Publica da Prefeitura Municipal de Blumenau,
 Agente Comunitário em Saúde e Profissional de Práticas Integrativas
 Membro da Comissão Intersetorial de Trabalho: Práticas Integrativas (CIT/PICS)

Mirella F.F.Souza Cruz.

Servidora Publica da Prefeitura Municipal de Blumenau,
 Enfermeira e Profissional de Práticas Integrativas
 Membro da Comissão Intersetorial de Trabalho: Práticas Integrativas (CIT/PICS)

Informações:

Contatos: praticasintegrativas@blumenau.sc.gov.br

@cmpraticasintegrativasecomplementares
 (facebook)

Telefones: (47) 996526533 / 33816061

Reforçamos que esta é uma prática terapêutica integrativa, podendo e devendo ser utilizada em conjunto com outras terapêuticas utilizadas pelas pessoas. Os pontos informados não apresentam contra indicação de modo geral. Todavia, fique atento, ao observar dor persistente a aplicação ou após esta, suspenda imediatamente a auto compressão. E solicite orientação pelos canais indicados.

É IMPRESCINDIVEL QUE MANTENHAM TODAS AS RECOMENDAÇÕES DA OMS E DO MINISTÉRIO DA SAÚDE.