

MATERIAL DE APOIO DA
FEIRA DE SAÚDE





O Conceito da Feira de Saúde

Uma Feira de Saúde é um evento público para promover um estilo de vida saudável.

Prevenir é melhor que remediar. Esse evento tem o propósito de educar as pessoas e ajudá-las a adotar um estilo de vida. Em oito estações, os visitantes recebem informações sobre diferentes aspectos de saúde e podem verificar as suas condições através de vários testes, todos oferecidos gratuitamente.

A equipe organizadora da Feira de Saúde é constituída inteiramente por voluntários, contando com profissionais de saúde e leigos treinados.

É necessário um ambiente apropriado, coberto ou ao ar livre, para instalar as oito diferentes estações. Pode ser um prédio público, uma praça (com montagem de tendas), um ginásio de esportes ou uma escola. É importante que seja um lugar centralizado, bem conhecido e de fácil acesso para as pessoas.

Podem ser desenvolvidas estratégias para dar continuidade ao processo de educação de saúde da população com objetivos de médio e longo prazo, tais como: seminários sobre doenças do coração, diabetes, obesidade, estresse, aulas de alimentação saudável, programas como deixar de fumar, etc.

A Feira de Saúde tem sido usada com muito sucesso em vários países do mundo e poderá se tornar uma estratégia importante para melhoria da saúde pública no Brasil.

Estima-se que se as comunidades adotassem os princípios de saúde promovidos nesse evento, suas taxas de mortalidade para câncer e doenças cardiovasculares seriam reduzidas entre 60 e 80%, os custos médicos seriam grandemente reduzidos, a longevidade aumentaria entre 6 e 12 anos e as pessoas viveriam melhor, com muito mais saúde e qualidade de vida.



PROPOSTA

Ao Ilmo. Sr. (cargo) (nome),

Considerando que, nas últimas décadas, houve um aumento significativo no número de pessoas portadoras de doenças crônicas, como hipertensão arterial, obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças osteomusculares, câncer e transtornos mentais;

Considerando que o principal fator que contribui para o surgimento dessas doenças é o estilo de vida inadequado (alimentação inadequada, sedentarismo, estresse, tabagismo e alcoolismo);

A Feira de Saúde surgiu para estimular e ajudar as pessoas a terem mais saúde adotando hábitos saudáveis, baseando-se em oito princípios básicos que podem ajudar pessoas de todas as idades. São eles: nutrição saudável, exercício físico, água, luz solar, qualidade de vida, ar puro, descanso e espiritualidade.

Nossa proposta é desenvolver uma Feira de Saúde no município de (nome da cidade), com a finalidade de beneficiar a população e ajudá-la a adotar um estilo de vida saudável, dessa maneira melhorando sua saúde, potencialmente reduzindo a demanda de consultas médicas, medicamentos, internações e os gastos com saúde pelo gestor.

O evento será organizado por uma equipe multidisciplinar de profissionais de saúde e leigos, todos voluntários, sem fins lucrativos.

A feira é montada em formato circular, com oito estandes, cada um responsável por abordar um dos oito princípios citados acima. Em cada estande, os participantes terão a oportunidade de realizar um teste simples de saúde totalmente gratuito, como teste de glicemia, pressão arterial, fluxo pulmonar, aptidão física e um



FEIRA DE SAÚDE

Amostra de Comunicado para Jornal

01- Comunicado para a Imprensa sobre a Feira de Saúde

Data:

PARA PUBLICAÇÃO IMEDIATA

Contatos: (Nome da pessoa) – (Número de telefone) - (e-mail)
(Nome da pessoa) – (Número de telefone) - (e-mail)

Então, o que é uma Feira de Saúde?

(Nome da Cidade). As Feiras de Saúde têm se tornado um evento comunitário bem popular. As pessoas podem receber exames e testes de saúde gratuitamente, e receber informações sobre diferentes doenças, desde diabetes até controle do peso. Mas, o que as pessoas deverão fazer com todas as informações que receberem sobre sua saúde?

Basta perguntar aos especialistas do (nome da organização), organizadores da Feira de Saúde de (nome da cidade), programada para (data), em (lugar). A Feira de Saúde de (nome da cidade) é um evento para ajudar as pessoas a adotar bons hábitos de saúde para prevenir doenças e, caso estas já existam, para combatê-las. A equipe organizadora é composta por profissionais de saúde e voluntários

A Feira de Saúde de (nome da cidade) realizará exames de pressão arterial, da função pulmonar, medição da porcentagem de gordura corporal, glicemia, Teste de Aptidão Física e avaliações computadorizadas da Idade Biológica, assim como massagens antiestresse gratuitos.

A Feira de Saúde de (nome da cidade) promete ser uma das melhores oportunidades para você investir na sua saúde! Todos os exames e palestras serão gratuitos. A feira será realizada no (lugar, data e horário).



Amostra de Comunicado para Rádio

01- Comunicado para a Rádio sobre a Feira de Saúde

Data:

PARA PUBLICAÇÃO IMEDIATA

Contatos: (Nome da pessoa) – (Número de telefone) - (e-mail)
(Nome da pessoa) – (Número de telefone) - (e-mail)

O ESTILO DE VIDA PODE FAZER A DIFERENÇA EM DOENÇAS CRÔNICAS!

(Nome da cidade). Talvez você sofra de diabetes, doença do coração, pressão alta, obesidade, estresse, câncer ou de algum vício. Talvez seu médico tenha acabado de informá-lo que seus exames estão alterados e que você precisa mudar seus hábitos de vida. Bem, na Feira de Saúde de (nome da cidade), nós gostaríamos de mostrar-lhe como fazer essas mudanças com êxito para você tomar conta da sua saúde.

Basta perguntar aos especialistas do (nome da organização), organizadores da Feira de Saúde de (nome da cidade), programada para (data), em (lugar). A Feira de Saúde de (nome da cidade) é um evento para ajudar as pessoas a adotar bons hábitos de saúde para prevenir doenças e, caso estas já existam, combatê-las. A equipe organizadora é composta por profissionais de saúde e voluntários.

A Feira de Saúde de (nome da cidade) realizará exames de pressão arterial, da função pulmonar, medição da porcentagem de gordura corporal, glicemia, Teste de Aptidão Física e avaliações computadorizadas da Idade Biológica, assim como massagens antiestresse gratuitos.

A Feira de Saúde de (nome da cidade) promete ser uma das melhores oportunidades para você investir na sua saúde! Todos os exames e palestras serão gratuitos. A feira será realizada no (lugar, data e horário).



Como vai sua saúde?



Nome: _____

Nutrição
Colesterol e Glicose

Colesterol Ideal

Glicose Ideal



Exercício
Harvard Step Teste

Pulso Inicial

Após 3 min. de exercício

Após 5 min. de descanso

Pulsção após 3 min. de exercício moderado:		
110 ou menos	Excelente	
110-120	Muito boa	
120-130	Boa	
130-140	Satisfatória	
140 ou mais	Deficiente	



Água
Quantidade de água ingerida

Atual Ideal



Sol
Pressão Arterial

Atual



Temperança
Gordura Corporal

Peso Altura

% Gordura % Ideal



Ar
Capacidade Pulmonar

Fluxo Máximo Ideal



Descanso
Massagem Relaxante



Confiança
Idade Biológica





Como vai sua saúde?



Nome: _____

Nutrição
Colesterol e Glicose

Colesterol Ideal

Glicose Ideal



Exercício
Harvard Step Teste

Pulso Inicial

Após 3 min. de exercício

Após 5 min. de descanso

Pulsção após 3 min. de exercício moderado:		
110 ou menos	Excelente	
110-120	Muito boa	
120-130	Boa	
130-140	Satisfatória	
140 ou mais	Deficiente	



Água
Quantidade de água ingerida

Atual Ideal



Sol
Pressão Arterial

Atual



Temperança
Gordura Corporal

Peso Altura

% Gordura % Ideal



Ar
Capacidade Pulmonar

Fluxo Máximo Ideal



Descanso
Massagem Relaxante



Confiança
Idade Biológica





Descubra a sua Idade Biológica

Que idade você tem... realmente?



Nome:

Idade:

Peso: KG

Sexo:

Masculino

Altura: CM

Gordura Corporal: %

Feminino

Repouso

Normalmente, quantas horas você dorme durante a noite?

- 5 horas ou menos
- 6 horas
- 7-8 horas
- 9 horas ou mais

Exercício Físico

Quantas vezes você exercita-se durante, pelo menos, 20-30 minutos? (Exemplos: Andar rápido, jardinagem, jogging, esportes, natação ou ciclismo.)

- Quase todos os dias
- Menos de 3 vezes por semana
- Raramente

Passado de Fumante

- Nunca fumei
- Parei de fumar
- Fumo menos de um maço por dia
- Fumo mais de um maço por dia

Uso de Álcool

Qual a quantidade de bebida alcoólica que você ingere numa semana? (uma garrafa de cerveja, um copo de vinho ou licor.)

- Nenhuma
- 1-2 bebidas
- 3-10 bebidas
- Mais de 10 bebidas

Desjejum

Quantas vezes toma um bom desjejum? (Incluindo fruta, cereais, pão ou mais.)

- Quase todos os dias
- Às vezes
- Raramente ou nunca

Pequenas Refeições

Quantas vezes come entre as refeições?

- Quase todos os dias
- De vez em quando
- Raramente ou nunca

Por favor, indique os tópicos em que está interessado:

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Parar de fumar | <input type="checkbox"/> Perda de peso | <input type="checkbox"/> Estar em forma |
| <input type="checkbox"/> Nutrição | <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> Saúde espiritual |
| <input type="checkbox"/> Câncer | <input type="checkbox"/> Controle do estresse | <input type="checkbox"/> Relacionamentos afetivos |
| <input type="checkbox"/> Doenças do coração | <input type="checkbox"/> Educação | |

Se quiser receber lições gratuitas, para estudar em casa, e ser informado dos próximos seminários, por favor preencha as informações seguintes:

Nome _____

Endereço _____ Cidade _____

CEP _____ Telefone (opcional) _____ E-mail (opcional) _____



Descubra a sua Idade Biológica

Que idade você tem... realmente?



Este relatório é sobre:

Seguir todos os bons hábitos de saúde pode acrescentar até 30 anos de saúde à sua vida.¹

A quantidade de bons hábitos saudáveis que possui atualmente

A Sua Idade Biológica
De acordo com os seus hábitos de saúde

Anos Adicionais
Número de anos de expectativa de vida que diminui ou aumenta em relação à média

A Sua Idade Atual
De acordo com a sua data de nascimento

A Sua Idade Potencial
A sua idade se praticasse os sete bons hábitos de saúde

Anos Adicionais Potenciais
Número de anos de expectativa de vida que aumentaria se praticasse os sete bons hábitos de saúde

RECOMENDAÇÕES

- Repousar 7-8 horas por noite
- Fazer exercício regularmente
- Não fumar
- Não beber álcool
- Tomar o desjejum diariamente
- Não comer entre as refeições
- Manter o peso correto:

O Estudo

Mais do que nunca, os estudos científicos revelam o fato de que a velhice prematura e a incapacidade são em grande escala o resultado da forma como vivemos. O estilo de vida, como o excesso de peso e a falta de repouso ou de exercício, podem envelhecer as pessoas antes do tempo.

Num estudo conhecido, foram registradas as práticas de saúde de 7000 pessoas durante nove anos². Esta pesquisa revelou uma relação clara entre os sete hábitos saudáveis listados à esquerda e o risco de morte de uma pessoa. Os indivíduos que praticavam todos os hábitos salutaros viviam em média mais 10-12 anos, com melhor qualidade de vida.

Este relatório vai ajudá-lo a descobrir a sua idade biológica atual ao comparar os seus hábitos de saúde com a informação científica atual.

1. Nedra Belloc/Lester Breslow: *Relationship of Physical Health Status and Health Practices*, *Preventive Medicine* 1, [1972] p. 419.

2. Lisa F Berkman/Lester Breslow: *Health and ways of living: the Alameda County study*. New York: Oxford University Press, 1983.

ÁGUA**Tabela de Valores Ideais**

Peso (Kg)	Litros	Copos de águas (250mL)
40	1,2	5
44	1,32	6
48	1,44	
52	1,56	
56	1,68	
60	1,80	7
64	1,92	
68	2,04	
72	2,16	8
76	2,28	
80	2,40	9
84	2,52	
88	2,64	
92	2,76	10
96	2,88	
100	3,00	11
104	3,12	
108	3,24	
112	3,36	12
116	3,48	

ÁGUA**Tabela de Valores Ideais**

Peso (Kg)	Litros	Copos de águas (250mL)
40	1,2	5
44	1,32	6
48	1,44	
52	1,56	
56	1,68	
60	1,80	7
64	1,92	
68	2,04	
72	2,16	8
76	2,28	
80	2,40	9
84	2,52	
88	2,64	
92	2,76	10
96	2,88	
100	3,00	11
104	3,12	
108	3,24	
112	3,36	12
116	3,48	

ÁGUA

Demonstração de Escalda pés

O banho de escalda pés consiste em colocar os pés em água quente, funda o suficiente para que cubra os tornozelos. Este tratamento é indicado para uma série de doenças, de dores de cabeça a dores de estômago. O banho de escalda pés afeta a circulação do corpo inteiro. O calor expande ou dilata os vasos sanguíneos dos pés, o qual faz com que o sangue de outras partes do corpo mova-se para os pés. O aumento do fluxo sanguíneo para os pés alivia o congestionamento de sangue no cérebro, pulmões e órgãos abdominais.

Indicações

- Previne ou elimina resfriados, congestões de tórax, gripes e tosses.
- Dores de cabeça e sangramentos nasais
- Cólicas Pélvicas e problemas de próstata
- Diminue dor em qualquer lugar do corpo, de dor de dente a dor nas costas.
- Alivia fadiga e tensão nervosa
- Aquece o corpo no preparo para massagem ou qualquer outro tratamento.

Precauções

- Use apenas calor médio em diabéticos e outros com perda de sensibilidade e circulação nas extremidades (pernas e pés).
- Ao acrescentar água quente, mantenha sua mão entre a água quente sendo derramada e os pés do paciente para evitar queimaduras.

Equipamentos Necessários

- Balde para os pés
- Bacia de água fria – use gelo se disponível – para a compressa fria da cabeça
- Bule ou jarra de água quente
- Jarra de água fria
- Toalhas pequenas (para as compressas da cabeça) – 2
- Toalhas Grandes – 1 ou 2
- Cobertor e lençol grande
- Copo com água e canudo

Procedimento do Tratamento

1. Preparação para o tratamento

- Este tratamento pode ser dado com o paciente sentado ou deitado em superfície plana.
- Aqueça o quarto, livre de correntes de vento, e tenha todos os equipamentos disponíveis.
- Explique o procedimento ao paciente, e auxilie-o na preparação para o tratamento
- Este tratamento será ilustrado como se o paciente estivesse sentado em uma cadeira
- Coloque um cobertor sobre a cadeira, e cubra o cobertor com um lençol. Coloque um pedaço de plástico debaixo dos pés do paciente e cubra o plástico com uma toalha seca.
- Prepare os banhos dos pés com água morna suficiente no balde para cobrir os tornozelos.

2. Tratamento

- Comece todo e qualquer tratamento com o elemento mais importante – oração
- Teste a água com o cotovelo e assegure-se de que encontra-se em uma temperatura adequada. Coloque cuidadosamente os pés do paciente no banho de água morna.

- Completamente enrole a pessoa e também o balde de água com o lençol e o cobertor.
- Deixe a cabeça e o pescoço expostos.
- Quando o paciente começar a suar, coloque a compressa fria na cabeça e no pescoço.
- Bebe água deliberadamente durante o tratamento para que a água perdida (suor) seja repostada.
- Periodicamente adicione água quente no balde para manter o calor. Coloque sua mão entre a água quente que está sendo derramada e os pés do paciente, evitando queimaduras.

3. Finalização do Tratamento

- Levante os pés do paciente da água quente e aponte os dedos do pé para cima. Rapidamente despejar água fria nos pés.
- Remova o balde de água e coloque os pés em uma toalha seca. Seque os pés e os dedos por completo. Coloque meias grossas ou pantufas para evitar que resfriem-se.
- Em caso de sudorese, rapidamente esfregue no corpo uma toalha molhada e seque o paciente o mais rápido possível.
- Remova as roupas úmidas e substitua-as por roupas limpas e secas.
- O paciente deve repousar por aproximadamente uma hora depois do tratamento.
- Se a sudorese continuar enquanto descansar, tome um banho morno após o descanso para a finalização do tratamento.



QUALIDADE DE VIDA

Tabela de Valores Ideais - Gordura Corporal

Idade\ Sexo	Mulheres	Homens
Menos de 30 anos	16 - 18%	9 - 13%
30 - 39	18 - 20%	12,5 - 16,5%
40 - 49	18,5 - 23,5%	15 - 19%
0 - 59	21,5 - 26,5%	16,5 - 20,5%
mais de 60 anos	22,5 - 27,5%	16,5 - 20,5%

NUTRIÇÃO

Tabela de Valores Ideais

O diagnóstico de Diabetes é feito por exames de sangue em jejum, colhidos no laboratório, em mais de uma amostra colhida em dias diferentes. Na Feira de Saúde, não fazemos DIAGNÓSTICO de diabetes, somente uma avaliação através do teste de glicemia com glicosímetros, que fornece uma ideia geral sobre o quadro da pessoa.

Os valores de referência para o teste de glicemia são:

	Normal	“Pré-Diabetes”	Diabetes
Jejum (12 horas)	< 100 mg/dL	100-125 mg/dL	> ou igual a 126 mg/dL
2 horas após a refeição	< 140 mg/dL	140-199 mg/dL	> ou igual a 200 mg/dL



Instruções para o Teste de Fluxo Expiratório

O aparelho (Peak Flow Meter) mede o fluxo expiratório - a velocidade máxima com que você consegue soprar o ar para fora de seus pulmões depois de haver inspirado ao máximo. Mede quão bem você respira ao medir como o ar se move através das vias respiratórias de seus pulmões. O seu sopro empurra um indicador numa escala, que é então comparada com os valores normais para a idade, altura e sexo.

Se usa este instrumento na Feira de Saúde para encorajar o cuidado apropriado dos pulmões, para prevenir a asma, motivar as pessoas a não fumar, e para avaliar a capacidade pulmonar das pessoas. Os resultados baixos são usados para mostrar às pessoas quão bloqueadas estão seus pulmões.

Como usar o Medidor de Fluxo Expiratório

Quando se utiliza um só instrumento repetidamente para examinar muitas pessoas, deve-se instruir as pessoas a inalar antes de colocar o instrumento na boca. Somente devem expirar. Para diminuir os custos, não utilizamos bocais descartáveis para cada pessoa, mas sim um pedaço de plástico (normalmente aqueles para acondicionar talheres) para revestir os bocais.

1. Revista o bocal com um plástico.
2. Assegure-as de que o indicador esteja na marca zero.
3. Oriente o visitante a segurar o instrumento na posição correta, cuidando para não bloquear as aberturas de saída do ar com os dedos.
4. O exame deve ser feito em pé.
5. O visitante deve respirar tão profundamente quanto puder e colocar os lábios firmemente ao redor do bocal, selando-o perfeitamente.
6. O ar deve ser soprado o mais forte e mais rápido possível. Isto empurrará o indicador na escala. A posição final do indicador mede a capacidade de fluxo máximo.
7. Permita que cada visitante faça três medições e anote o valor mais alto.
8. Compare os resultados com as tabelas abaixo.
9. Para repetir o teste empurre o indicador de volta ao valor zero da escala.
10. Descarte o plástico usado para revestir o bocal.



Tabela de Valores Ideais - Fluxo Expiratório

HOMENS

Altura (cm)					
Idade	152	165	178	191	203
20	554	575	594	611	626
25	580	603	622	640	656
30	594	617	637	655	672
35	599	622	643	661	677
40	597	620	641	659	675
45	591	613	633	651	668
50	580	602	622	640	656
55	566	588	608	625	640
60	551	572	591	607	622
65	533	554	572	588	603
70	515	535	552	568	582
75	496	515	532	547	560

MULHERES

Altura (cm)					
Idade	140	152	165	178	191
20	444	460	474	486	497
25	455	471	485	497	509
30	458	475	489	502	513
35	458	474	488	501	512
40	453	469	483	496	507
45	446	462	476	488	499
50	437	453	466	478	489
55	427	442	455	467	477
60	415	430	443	454	464
65	403	417	430	441	451
70	390	404	416	427	436
75	377	391	402	413	422

EXERCÍCIO

Teste de Aptidão Física de Harvard

Quando se faz exercício físico, o sistema cardiovascular se adapta imediatamente para fazer face às necessidades impostas pelo próprio exercício ao organismo. Um dos parâmetros que se altera durante o exercício físico é o número de pulsações, ou seja, o número de vezes que o coração bate por minuto. Em situações normais, o número de pulsações aumenta durante o exercício e começa a diminuir logo que este cessa até chegar, ao fim de alguns minutos, ao número registrado antes do exercício ter começado.

O número de pulsações durante o exercício e a rapidez com que esse número de pulsações regressa ao “normal” depois de acabado o esforço, depende da “forma física” do indivíduo, especialmente no que diz respeito ao seu sistema cardiovascular.

Uma pessoa em melhor “forma física” terá, na maioria dos casos, um número de pulsações mais baixo durante o exercício e, após terminar esse exercício, regressará ao normal mais rapidamente do que uma pessoa em pior “forma”.

O teste de forma física de Harvard, mais conhecido como o “Teste do Degrau”, é um bom indicador do estado da “forma física” em que uma pessoa globalmente se encontra, e um indicador específico da capacidade de recuperação do seu sistema cardiovascular. Este teste foi desenvolvido pela Universidade de Harvard, nos Estados Unidos da América e é um dos testes mais usados para este efeito.

Método

Existem certas condições médicas em que não é recomendada a realização desse teste na Feira de Saúde. São elas:

- Angina de peito (dor no peito devido à falta de oxigênio ao músculo cardíaco).
- Antecedente de infarto (ataque cardíaco) prévio.
- Arritmia cardíaca (ritmo anormal do coração).
- Antecedente de AVC (acidente vascular cerebral, ou derrame).
- Insuficiência cardíaca.
- Asma;
- Epilepsia provocada por exercício.
- Pessoa com marca-passo cardíaco.
- Pessoa tomando medicamentos para o coração ou para a pressão arterial.

Recomendamos que as pessoas que se encaixam em alguma das categorias acima não façam o teste, para evitar eventuais problemas. Elas podem ser orientadas sobre os riscos e então encaminhadas para a próxima estação. O fato de não fazer o teste não trará maiores problemas para o cálculo da Idade Biológica e do aconselhamento.

Passos

1. Explique à pessoa qual o objetivo deste teste e insista que deve parar imediatamente, caso:
 - se sinta mal,
 - tenha dores no peito,
 - sinta falta de ar,
 - se sinta fraca ou tonta.
2. Conte as pulsações antes de iniciar o exercício físico e anote no formulário “Resultados”.
3. Use um degrau de 23 cm de altura e peça ao participante subir e descer o degrau exatamente 90 vezes em 3 minutos (um passo cada dois segundos – seja exato). Se a pessoa não puder andar a este ritmo, não a force.

- Ao finalizar os três minutos do teste, conte imediatamente o pulso durante 15 segundos, já que o pulso volta rapidamente ao normal. É importante contar as pulsações durante 15 segundos e multiplicar esse valor por 4, o que lhe dará o número de pulsações por minuto.

Aptidão Física	Pulsações/minuto (após 5 minutos de descanso)
Excelente	Menos de 110 bpm
Muito bom	110 - 199 bpm
Bom	120 - 129 bpm
Regular	130 - 139 bpm
Pobre	Mais de 140 bpm

- Faça o participante sentar e veja o pulso imediatamente após 5 minutos de descanso. O número de pulsações deverá ser igual ou abaixo do número de pulsações inicial (antes de fazer o teste). Se o número de pulsações for mais elevado, isto poderá dizer que a pessoa se encontra em baixa "forma física".
- Escreva os resultados no formulário "Resultados".
- Tenha atenção ao fato de que o uso de tabaco, café, álcool, muitos medicamentos, bem como um estilo de vida marcado por ansiedade, poluição, refeições pesadas, alterações hormonais, podem aumentar o número de pulsações.

DESCANSO

Massagem anti-estresse de 5 minutos

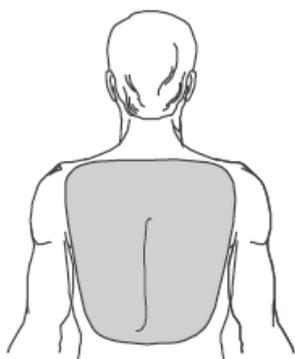
Esta massagem anti-estresse em 5 minutos é excelente para reduzir as tensões, aumentar a circulação e pode até ajudar a aliviar uma dor de cabeça. Esta massagem pode ser um excelente meio de fazer amizade com outros, e pode ser facilmente feita num ambiente público.

Técnicas de Massagear

- 1. Deslizamento** – aquece os músculos. Isto pode ser feito no começo da massagem e na transição de uma técnica para outra.
- 2. Amassamento** – como amassando a massa do pão, use as pontas carnudas dos dedos para afundar-se nos músculos para estimulá-los e tonificá-los.
- 3. Fricção** – envolve pressionar ou esfregar uma camada de tecido contra outra. Ela estica e aquece os músculos, aliviando os espasmos e removendo toxinas dos tecidos.
- 4. Percussão** – é ligeiramente estimulante, enviando vibrações para dentro das cavidades corpóreas e tecidos mais profundos.
- 5. Vibração** – use as pontas dos dedos com vibrações adicionais, movendo sobre a superfície do corpo para relaxar a pessoa.

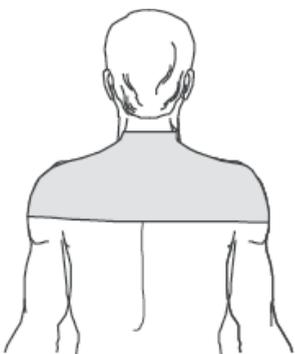
O Procedimento

O candidato (a) a massagem deve remover toda roupa supérflua, tais como uma jaqueta, suéter, palito e gravata. Assente-o aonde possa sentir-se confortável, preferivelmente numa cadeira onde a cabeça e tórax estejam facilmente acessíveis. Ambos os pés devem estar achatados no assoalho. Se possível, a cabeça deve ser apoiada por algum tipo de apoio facial.



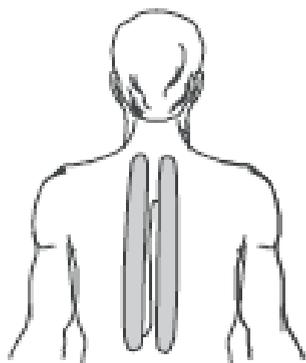
1. Deslizamento das costas, por 5 vezes.

Comece ficando de pé atrás da pessoa, colocando as suas mãos sobre os ombros. Incline o seu corpo para frente e comprima firmemente, contudo gentilmente, deslizando as mãos sobre as costas inteira (sendo cuidadoso para não puxar a camisa ou blusa). Isto aquece os músculos e introduz o paciente ao se tato.



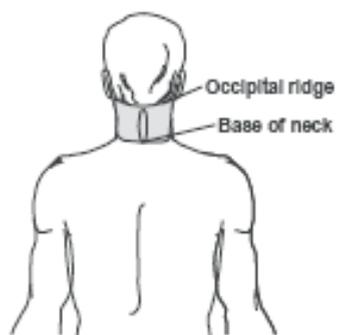
2. Amassamento sobre os ombros e pescoço

Com uma mão sobre cada ombro, amassando a nuca, movendo as mãos lateralmente para os ombros e então as costas. Este movimento é semelhante a amassar a massa do pão.



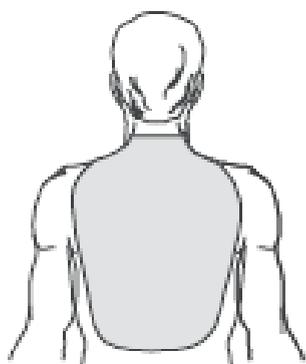
3. Fricção com a palma da mão

Então, usando ângulo superior da mão, mova num movimento circular ao longo da coluna vertebral de baixo para cima. Trabalhe primeiramente num lado, então no outro, e repita.



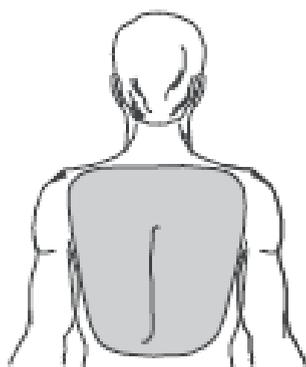
4. Fricção Digital

Com seu polegar num lado do pescoço e seus dedos indicador e dedo mediano no outro esfregue os músculos com um movimento circular (fricção). Massageie da base do crânio para a base do pescoço.



5. Percussão Posterior

Agora, usando os lados das suas mãos e com os dedos estendidos e juntos, percuta as costas em ambos os lados da coluna vertebral e sobre os ombros e pescoço.



6. Vibrando os nervos

Terminamos a rotina com as extremidades dos dedos produzindo vibrações em toda extensão das costas, ombros e pescoço.