

“TRATAMENTO DOS VÓMITOS NA GRAVIDEZ, POR AUTOMASSAGEM PERIÓDICA EM PONTO DE ACUPUNCTURA”

TÉCNICA DE AUTOMASSAGEM

1. Sentar-se confortavelmente em local tranquilo
2. Assegurar-se que não vai ser perturbada: desligar telefone e telemóvel
3. Desnudar os antebraços
4. Colocar os três dedos (anelar, médio e indicador) da mão direita atravessados sobre a face anterior do antebraço esquerdo logo acima da prega do punho
5. Posicionar então a ponta do dedo polegar da mão direita no ponto a ser estimulado que fica junto ao bordo do indicador na parte média do antebraço
6. Fazer massagem em movimentos repetidos sempre na direcção da ponta dos dedos, contando lentamente até 7 (7 segundos)
7. Interromper enquanto conta lentamente até 2 (2 segundos) e retomar
8. Fazer 65 ciclos de massagem o que corresponde a cerca de dez (10) minutos.

