



# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



## OFICINA DE AUTOMASSAGEM (DO-IN): UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**AUTORES:** Janaina Barbosa Santiago (Autor), Priscila Gomes Martins (Autor), Pollyane da Costa Matos (Co-Autor), Rubia Sousa de Brito (Co-Autor), Natália Alves da Silva (Co-Autor), Calíope Pilger (Orientador), Nunila Ferreira de Oliveira (Co-Orientador), Beatriz Vieira Araújo (Autor)

**PALAVRAS-CHAVE:** Automassagem -Do-In; Oficina; Práticas Integrativas e Complementares.

### RESUMO:

**Introdução:** O Do-In, uma prática Integrativa e Complementar (PIC) consiste em uma técnica de automassagem que utiliza os pontos dos meridianos energéticos do corpo humano, adota uma postura holística e integradora. Pode ser aplicada pela própria pessoa ou outro cuidador, promovendo o toque terapêutico e o cuidado em qualquer nível de atenção. **Objetivo:** Descrever as experiências da realização de duas oficinas de automassagem - Do - In para acadêmicos da Universidade Federal de Goiás, Regional Catalão. **Material e Métodos:** É um relato de experiência, de duas oficinas realizadas em dois diferentes anos, na semana da calourada da universidade. As estratégias de ensino-aprendizagem focaram na explicação teórica da técnica, sua história, seus benefícios para a saúde física, mental e espiritual com aplicação no contexto de promoção da saúde e prevenção de doenças, enfocando a necessidade de conhecimento do próprio corpo. Não foi um curso de formação, mas uma capacitação para utilizar esta técnica para benefício próprio. Como material didático, foi entregue um folheto com os passos da técnica. **Resultados:** Na primeira oficina houve poucas participações por ser uma prática pouco conhecida, entretanto, na segunda observou-se um maior número de participantes, acredita-se que foi pela difusão de informação positivas do público anterior. Pode-se perceber ao final da prática das duas oficinas, que os participantes a descreveram como uma prática simples, fácil, relaxante, e que não requer material específico, apenas disciplina e força de vontade para realizá-la. **Conclusão:** Analisou-se a aquisição pessoal de habilidades para realizar as sequências da técnica, com descrição de que a mesma pode ser aplicada nos diversos contextos do cotidiano. E ainda percebe-se que é preciso capacitar acadêmicos para realizar práticas como a automassagem - Do-In, pois esta constitui uma forma de proporcionar assistência integral, empoderamento individual, com impactos na vida cotidiana de cada um.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Goiás

ISBN: 978-85-93416-00-2

