# Trânsito parado? Automassagem!

escrito por Universo e Cultura



*Cada vez mais, dirigir na cidade grande pode ser sinônimo de tensão, cansaço e dor de cabeça. Que tal, então, presentear-se com uma bela automassagem enquanto o trânsito não anda? Siga as dicas a seguir e aproveite esse tempo para relaxar deliciosamente.*

**Texto • Thiago Perin**

O tempo está passando e nada de você sair do lugar. Por todos os lados, carros e mais carros, de todos os modelos e cores, presos em um imenso congestionamento. Alguém impaciente buzina, o que desencadeia uma verdadeira sinfonia de motoristas irritados, que esbravejam em meio ao caminho engarrafado. O seu bom-humor já foi para o espaço há algum tempo. É, aquele compromisso importantíssimo vai ter que esperar.

Se você dirige, esse cenário é bastante comum. O estresse de se ver preso em um congestionamento pode arruinar o seu dia inteiro, além de causar dores e tensões bastante desagradáveis em todas as partes do corpo. Fazer os outros carros desaparecerem não dá, mas existe algo que pode ajudar a diminuir os efeitos nocivos do trânsito caótico da cidade grande: aproveitar o tempo parado para se presentear com uma relaxante automassagem.
Segundo o massagista José Augusto Maciel Torres, especialista

em terapias orientais, qualquer pessoa pode e deve se automassagear, sem que haja qualquer contra-indicação. Além de tirar a tensão dos músculos, essa prática pode aliviar dores de cabeça e trazer de volta a sua calma e bem-estar. Interessante, não? Então confira, a seguir, o passo a passo de como automassagear partes chave do seu corpo, evitar o desgaste diário e deixar o estresse causado pelo trânsito para trás, de uma vez por todas.



(Imagem: https://tribunadaregiao.com.br/colunas/massagem-para-aliviar-e-prevenir-as-crises-de-enxaqueca).

**Cabeça**

Depois de algum tempo parado, o nervosismo, a impaciência e a ansiedade podem presentear você com uma nada agradável dor de cabeça. Para aliviá-la, use os polegares para pressionar delicadamente a base do crânio, em pequenos movimentos circulares. Os outros dedos ficam apoiados logo acima, conforme você vê na imagem ao lado.

Em seguida, suba para o topo da cabeça. Massageie o couro cabeludo com as pontas dos dedos. Dê também algumas pequenas batidinhas, como se estivesse tocando piano. Mas lembre-se de manter o toque suave, ou então estará aumentando o desconforto.

Depois, atente-se um pouco ao pescoço. Primeiro, alongue-o. Com as pontas dos dedos das duas mãos (só não use os polegares), pressione suavemente a nuca, de cima para baixo.

Siga por toda a borda lateral, de trás para a frente. Para aliviar ainda mais a tensão, dê pequenos “beliscões” na pele.



(Imagem: https://softhair.com.br/dicas-de-automassagem-corporal/).

**Ombros**

Continue massageando e alongando o pescoço até sentir alívio. Conforme os músculos forem relaxando, desça as mãos e massageie a região do trapézio com as pontas dos dedos. Em seguida, dê soquinhos de leve na região. Sem aplicar muita força, amasse os ombros com as mãos, segurando por cerca de 2 segundos antes de soltar.

Depois, dê atenção a um lado de cada vez. Com a mão direita, pressione o ombro esquerdo, enquanto faz movimentos circulares com ele. Repita no outro lado.

Para alongar as costas e a coluna, eleve os braços e dobre-os para trás, caminhando com as mãos em direção à cintura. Mas tome o cuidado de manter os movimentos sempre delicados – é importante não forçar demais. Afinal, o objetivo é relaxar o corpo, e não agredi-lo ainda mais.



(Imagem: https://corpoacorpo.com.br/fitness/treino-localizado/postreino-de-braco-aposte-nesta-automassagem-para-turbinar-os-resultados-e-afastar-dores/11587).

**Braços**

Ficar segurando o volante por longos períodos cansa os braços. A situação é ainda mais séria quando o motorista trabalha fazendo grande esforço físico ou então sentado em frente ao computador, castigando os membros com a digitação.

Para garantir a eles o devido alívio, comece dando pequenos soquinhos, com a mão fechada, no braço oposto. Siga desde o ombro até o punho, mantendo a palma da mão virada para cima. Ao chegar a ela, faça o caminho contrário, agora com a palma para baixo, repercutindo pela face externa do braço, de volta ao ombro. Depois, deslize as mãos pelos músculos e friccione ligeiramente o braço e o antebraço.

Você ainda pode pressionar os músculos do antebraço com o polegar, estimulando cada ponto por cerca de 10 segundos. Finalize quando sentir alívio. Depois, é hora de se atentar às mãos.



(Imagem: https://www.tuasaude.com/massagem-relaxante/).

**Mãos**

Elas também merecem uma atenção especial. Comece, então, acariciando uma a outra, fazendo leve pressão nas palmas e nos dorsos. Friccione e belisque um pouco a pele. Usar um pouco de hidratante nesse processo pode ser uma boa ideia.

Depois cuide dos dedos, pressionando e massageando cada um deles, desde a articulação até a ponta, como mostra a ilustração ao lado. Mas procure não estrala-los, já que, se repetida com freqüência, essa prática pode causar problemas nas articulações.

Para finalizar, alongue os braços com as palmas das mãos para fora. Em seguida, faço o mesmo com as palmas voltadas para dentro.

Texto extraído do site: Triada.com.br