

# Protocolo de Automassagem com óleo essencial de lavanda para dor miofascial e disfunção temporomandibular

Elaborado pelo PET-Odontologia UFSM



## PASSO A PASSO

Para assistir ao vídeo do passo a passo, aponte a câmera do seu celular para os QR CODES correspondentes ou clique sobre as imagens para ser redirecionado ao site.



### 1 TESTE ALÉRGICO

Coloque uma pequena quantidade de **óleo** no antebraço e **observe** por dois dias. Caso não haja sinais e sintomas como: **vermelhidão, inchaço, coceira, edema de face ou problemas respiratórios**, você poderá realizar o protocolo associado com óleo essencial.



### 2 INICIE A MASSAGEM

Comece a massagem pelos **músculos masseteres**. Para localizá-los você deverá apertar os dentes, ele ficará saliente na bochecha. Após **localizar** o músculo e **aplicar o óleo nos dedos**, deverá realizar a massagem em **movimentos circulares** durante **um minuto**.

Faça nos dois lados simultaneamente e em três alturas diferentes da bochecha:

1. **Superior** - abaixo da maçã do rosto;
2. **Médio**;
3. **Inferior** - na borda da mandíbula.



- 3 Aplique o óleo no **masseter**. Com as **mãos fechadas**, deslize os dedos de **baixo para cima** na região do músculo. Repita o movimento **10 vezes**.



- 4 Agora, a massagem será realizada nos **músculos temporais**. Para localizá-los, **aperte** novamente **os dentes** e busque o músculo que ficará **saliente** na região das **têmporas**. **Pressione-o** com a região hipotenar da mão (o "gordinho" da **palma da mão**) durante **3 segundos** e depois solte. **Repita** essa compressão **10 vezes**.



- 5 Na sequência, faça uma **massagem circular** com os **dedos indicador e médio**, nos dois lados da cabeça e ao mesmo tempo. Massageie três pontos diferentes:

1. **Anterior** - na linha do cabelo;
2. **Médio**;
3. **Posterior** - acima da orelha;

Massageie cada ponto durante um minuto.

