



ENCONTRO MOVIMENTO SEM DOR

O poder da cura já está em você

Por Tia Rosemary Vidal





Boas Vindas

Bem-vinda ao Encontro Movimento Sem Dor

Que alegria ter você aqui!

Estes dois dias foram pensados com muito carinho para você para que possa parar, respirar e se reconectar com o que realmente importa: a sua saúde, o seu corpo e a sua vida.

Talvez você tenha chegado até aqui carregando dor, cansaço ou a sensação de que já tentou de tudo. Quero que saiba: você está no lugar certo. O poder da cura já está em você e juntas vamos despertar esse potencial.

Durante o encontro, você vai aprender, praticar e refletir. Use este caderno como seu espaço pessoal: anote, sinta, se comprometa. Cada insight que você registrar aqui é um passo em direção a uma vida com mais movimento e menos dor.

Estou muito feliz por compartilhar este caminho com você.

Com amor, Tia Rosemery Vidal



Propósito do Encontro

O Encontro Movimento Sem Dor nasceu de uma crença simples e poderosa: o seu corpo não é seu inimigo. A dor é uma mensagem. O cansaço é um sinal. E quando aprendemos a ouvir o que o corpo está dizendo, em vez de apenas silenciá-lo, algo extraordinário começa a acontecer. Ao longo destes dois dias, vamos unir a sabedoria da Medicina Tradicional Chinesa com práticas concretas do dia a dia para que você possa:

- **Compreender as raízes da sua dor física, energética e emocional**
- **Reconhecer seus padrões e desequilíbrios com o olhar da MTC**
- **Aprender ferramentas simples de automassagem, respiração e hábitos que você pode aplicar imediatamente**
- **Comprometer-se com pequenas mudanças que geram grandes transformações**

Este não é um evento de informação passiva. É uma experiência de transformação ativa.

Você não vai apenas aprender — vai sentir, praticar e sair daqui com um plano real para a sua saúde.

Bem-vinda ao seu reencontro com você mesma.



Oi, eu sou a Rosemary mas pode me chamar de Tia Rosemary!

Sou apaixonada por pessoas e por práticas holísticas. Comecei minha jornada pela estética, mas o desejo de entender o ser humano de forma mais profunda me levou ao mundo da massagem, da Medicina Tradicional Chinesa, da leitura facial e corporal, da interpretação de sonhos e do counseling.

O que mais me move é ver alguém descobrir que tem o poder de cuidar de si mesmo com pequenos gestos diários, com atenção ao próprio corpo, com coragem de ouvir o que a dor está dizendo.

Acredito que nossos corpos são máquinas perfeitas. Só precisamos aprender a linguagem deles.

É exatamente isso que fazemos juntos aqui.



**"Uma jornada de mil milhas
começa com um único passo."**

Tao Te Ching





Como usar este caderno

Este material é o seu caderno de bordo para os dois dias do encontro. A teoria está nas slides — aqui você vai registrar, praticar e refletir. Use os espaços em branco para anotar insights, respostas e comprometer-se pessoalmente.

Cronograma dia 6 de junho

- Meditação
- Dança - movimento
- O que é artrite, artrose e fibromialgia na visão da medicina ocidental
- O que é doença segundo a Medicina Tradicional Chinesa (bloqueios de Qi, sangue e fluidos)
- Explicação do conceito Yin e Yang e sua importância para equilíbrio
- Introdução aos Cinco Elementos da MTC e sua relação com o corpo (foco nas articulações)
- Convidada especial
- Almoço (das 12 às 13:30)
- Movimento - conexão com o corpo
- Importância do ciclo circadiano e ajustes no relógio biológico para saúde
- 5 pilares - água, sono, exerc. físico, respiração
- Intervalo
- Importância de VIVER



Como usar este caderno

Cronograma dia 7 de junho

- Meditação
- Dança - movimento
- Aspectos emocionais por trás da artrite e artrose segundo a MTC
- Alimentação segundo a MTC: como ela influencia o equilíbrio e os sintomas (a importancia de nutrir o elemento terra)
- Teste (yin/yang e elemento dominante e tabela dos alimentos segundo o resultado.
- Convidada especial
- Almoço (12:12-13:30)
- Movimento - dinâmica
- Como adaptar a alimentação conforme o elemento predominante e estado yin/yang
- Hábitos diários que promovem o equilíbrio e prevenção da doença (5 pilares) apresentar checklist
- Técnicas de massagem e automassagem para reequilibrar articulações
- Convidada especial

DIA 1





 Como eu chego aqui hoje:

- Respire fundo. Você deu o primeiro passo.
- Uma palavra que descreve como você chegou aqui hoje:
- O que você pede para este encontro?

Minhas anotações:

[illegible]



 Como eu chego aqui hoje:

- Respire fundo. Você deu o primeiro passo.
- Uma palavra que descreve como você chegou aqui hoje:
- O que você pede para este encontro?

Minhas anotações:

[illegible]



Meditação

- Você conseguiu se permitir “vivenciar” a conexão com você durante a meditação?
- O que você percebeu durante a meditação?

Minhas anotações:

Dança e movimento

- O corpo tem memória. O que ele quis expressar agora?
- Como seu corpo se sentiu durante o movimento?
- Tem alguma área que pediu mais atenção?

Minhas anotações:



Parte 1 – A doença: visão ocidental vs MTC

Para a MTC, a doença não é uma avaria isolada, é um desequilíbrio de todo o sistema mente-corpo-energia

As três condições: comparação rápida

Condição	Visão Ocidental	Visão da MTC
Artrite (Síndrome Bi)	Inflamação articular Dor, inchaço, rigidez Mais de 100 tipos	Bloqueio de Qi e Xue Invasão de Vento, Frio, Umidade ou Calor Emoção: raiva/frustração
Artrose (Desgaste)	Degeneração da cartilagem Dor fixa, rigidez matinal Estalos	Deficiência do Rim (Água) Desgaste energético crônico Emoção: medo
Fibromialgia	Dor difusa, fadiga Sono não reparador 'Névoa mental'	Exaustão de Qi e Xue Desequilíbrio do Baço (Terra) Emoção: preocupação/ruminação

Reconhecendo meu padrão

Não existe resposta certa. O objetivo é começar a observar com o olhar da MTC.

- Olhando para essa tabela, qual condição ressoa com o que você vive (ou viu em alguém)?
- Que tipo de dor você percebe mais no seu corpo: fixa ou migratória? Melhora com calor ou frio?

Minhas anotações:



Tipos de Síndrome Bi

Tipo	Características	Elemento associado
Vento-Bi	Dor que muda de lugar	Madeira / Fígado
Frio-Bi	Dor intensa, melhora com calor	Água / Rim
Umidade-Bi	Peso, inchaço, dor fixa	Terra / Baço
Calor-Bi	Vermelhidão, calor local	Fogo / Coração

Que tipo de Bi-Síndrome poderia descrever a minha situação?



Se a passagem não estiver
livre, então há dor, se a
passagem estiver livre não
há dor.

Huang Di Nei Jing





Parte 2 – YIN-YANG e os 5 elementos

Saúde = equilíbrio entre Yin e Yang + fluxo livre de Qi (energia vital).

Os 5 Elementos e as articulações

Elemento	Órgãos	Emoção desafiante	Relação com dor
Madeira	Fígado / Vesícula	Raiva, frustração, rigidez	Artrite
Fogo	Coração	Euforia / ausência de alegria	Circulação
Terra	Baço / Pâncreas	Preocupação, ruminação	Fibromialgia
Metal	Pulmões	Tristeza, melancolia	Imunidade
Água	Rim	Medo, pânico	Artrose, ossos

Meu elemento dominante

- Qual emoção você sente com mais frequência? (raiva / preocupação / tristeza / medo / euforia) • Esse elemento corresponde a qual área de dor no seu corpo?
- Como você poderia acolher essa emoção em vez de suprimi-la?

Minhas reflexões

[illegible]



Parte 3 – Ciclo circadiano e relógio biológico

Horário	Órgão Ativo	Recomendação
07h–09h	Estômago	Melhor janela para café da manhã e exercício
09h–11h	Baço/Pâncreas	Melhor momento para estudar e assimilar
13h–14h	Intestino delgado	Ideal para almoço
15h–17h	Bexiga / Rim	Tomar chás que fortalecem os rins
17h–19h	Rim	Projetos, reuniões; jantar quente até às 19h
21h–23h	Pericárdio	Meditar, relaxar, chá relaxante
23h–01h	Vesícula biliar	Dormir (início do horário do Fígado)
01h–03h	Fígado	Desintoxicação — sono profundo necessário

Minha rotina vs. o relógio biológico

- Que horas você normalmente janta? _____

- Que horas você vai dormir habitualmente _____



- Quais 2 ajustes você poderia fazer esta semana para alinhar com o relógio biológico?

- Ajuste 1

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Ajuste 2

[illegible]

[illegible]



Parte 4 – Os 5 pilares da saúde

Checklist — marque se esse pilar já está Ok na sua vida

☐ Hidratação

- Mínimo: $35 \text{ ml} \times \text{peso corporal (kg)} = \text{_____ ml/dia}$
- Preferir água morna ou em temperatura ambiente
- Evitar beber durante as refeições (diluí os sucos gástricos)

☐ Sono

- 7 a 8 horas por noite (não mais de 9 — enfraquece o Pulmão)
- Dormir até às 23h para proteger o ciclo do Fígado
- Massagem facial antes de dormir: 30 segundos em cada ponto (testa e sobrancelhas) • Opcional: óleo essencial de lavanda ou laranja doce

☐ Exercício Físico

- Pelo menos 3 vezes por semana
- Prefira atividades que você goste — de preferência ao ar livre e em grupo
- Exercício feito 'na força do ódio' não produz os mesmos benefícios

☐ Respiração Consciente

- 3 vezes ao dia: posição confortável, olhos fechados, mãos em posição de oração
- Inspire completamente → segure 2 segundos → expire lentamente
- Benefícios: menos estresse, mais foco, equilíbrio emocional, melhor oxigenação

[illegible]



Reflexão: Importância de VIVER

Minhas anotações:

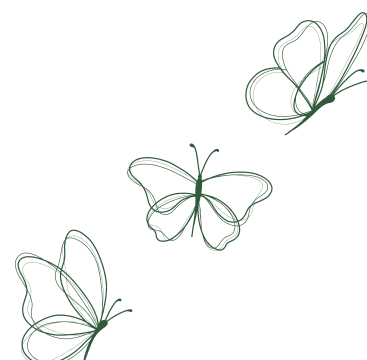
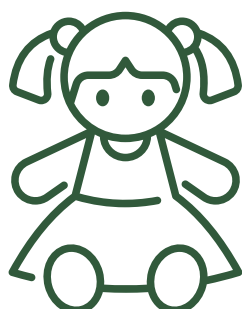
O que significa VIVER para mim?

- Estou vivendo ou sobrevivendo?

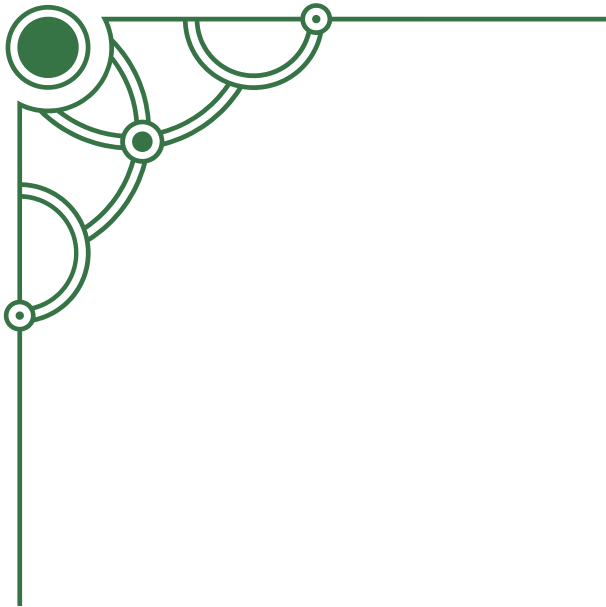
- O que você quer poder fazer quando estiver sem dor?
- O que a dor te impediu de viver que você quer recuperar?



Qual sonho você deixou
guardado na gaveta?



Faça um desenho que
representa o seu sonho.



Escreva o seu sonho.

A series of horizontal lines for writing, starting from the top-left corner and extending across the page. The lines are evenly spaced and cover most of the page area.

DIA 2





PARTE 5 – Aspectos emocionais da dor

Na MTC, cada doença tem uma dimensão emocional. Curar o corpo sem olhar para as emoções é tratar apenas metade do problema.

Órgão	Emoção associada	Manifestação física
Fígado / Madeira	Raiva, frustração, rigidez (não conseguir fluir)	Artrite
Rim / Água	Medo, pânico, insegurança	Artrose, desgaste ósseo
Baço / Terra	Preocupação excessiva, ruminação mental	Fibromialgia
Pulmão / Metal	Tristeza, melancolia, fronteiras fracas	Inflamação articular por invasão externa

Carta para minha dor

Esta não é uma análise diagnóstica, é um convite à escuta interna.

- Escreva 3 palavras que descrevem como você se sente em relação à sua dor:
- Existe alguma emoção não expressa que pode estar contribuindo para essa dor?
- Se sua dor pudesse falar, o que ela estaria tentando te dizer?

Minhas reflexões:

[illegible]



Parte 6 – Alimentação segundo a MTC

Escreve aqui embaixo os alimentos de cada categoria e a receita

Alimentos para EVITAR

Alimentos para INCLUIR (anti-inflamatórios)

Receita: Leite de Ouro YIN (anti-inflamatório e refrescante)



Meu diário alimentar — 3 dias

- O que vou eliminar esta semana?
- O que vou incluir esta semana?
- Que refeição precisa de mais atenção na minha rotina?

Minhas escolhas alimentares

[illegible]



Você está mais Yin ou mais Yang

- Marque um X ao lado de cada característica que identificar em você, some as colunas e veja a sua predominância energética atual.

- ☐ Temperatura corporal quente
- ☐ Sensação de calor
- ☐ Face avermelhada
- ☐ Gordura no tronco
- ☐ Abdome estufado
- ☐ Paladar aguçado
- ☐ Voz alta, forte
- ☐ Músculos fortes
- ☐ Ossatura larga
- ☐ Respiração ofegante, ruidosa
- ☐ Sexualidade ativa
- ☐ Come muito de uma vez só
- ☐ Atração por salgados
- ☐ Dorme pouco
- ☐ Expansivo/ extrovertido
- ☐ Atitudes ativas
- ☐ Gosta de competição física
- ☐ Imediatista, lógico
- ☐ Alterna simpatia e raiva
- ☐ Contestador
- ☐ Língua com saburra amarela
- ☐ Pulso amplo, forte

Qualidades yang

Total



Você está mais Yin ou mais Yang

- ☐ Temperatura corporal fria
 - ☐ Sensação de frio
 - ☐ Face pálida amarelada
 - ☐ Gordura na coxa e glúteos
 - ☐ Abdome caído
 - ☐ Olfato aguçado
 - ☐ Voz baixa
 - ☐ Músculos fracos
 - ☐ Ossatura estreita
 - ☐ Respiração suave, lenta
 - ☐ Diminuição da libido
 - ☐ Belisca pouco, o dia todo
 - ☐ Atração por doces
 - ☐ Dorme muito
 - ☐ Contido/Introvertido
 - ☐ Atitudes passivas
 - ☐ Gosta de meditar, alongar
 - ☐ Pode aguardar até amanhã
 - ☐ Condito nas expressões
 - ☐ Engole muitos sapos
 - ☐ Língua com saburra branca
 - ☐ Pulso profundo, fraco
-

Qualidades yin



Parte 7 – Massagens e automassagem

As massagens nos pontos faciais equivalem a pontos-fonte dos meridianos. Estimular esses pontos reequilibra os órgãos e o corpo como um todo.

Como praticar

- **Pontos faciais:** estimular 30 segundos cada ponto, 2 vezes ao dia
- **Pontos dos pés e mãos:** 1 minuto por ponto, 2 vezes ao dia (ao acordar e antes de dormir)
- **Técnica:** pressão suave + 3 apertos ("aplica apong")
- **Opcional:** aplicar óleo de copaíba (anti-inflamatório) ou lavanda (relaxante)

Pontos específicos por condição

Condição	Pontos e objetivo
Artrite	Pontos do Fígado e Vesícula Biliar (elemento Madeira) Fonte de calor e movimento
Artrose	Pontos do Rim e Bexiga (elemento Água) Nutre os ossos e a medula
Fibromialgia	Pontos do Baço e Estômago (elemento Terra) Fortifica digestão e energia
Para o sono	Pontos da testa e sobrancelhas (relaxam o sistema nervoso) Aplicar lavanda ou laranja doce

- Localize os pontos indicados na sua face (será demonstrado pela professora)



- Faça a massagem durante 30 segundos em cada ponto
- Feche os olhos. Que sensação você percebe após a prática?

O que senti após a massagem:

[illegible]



Checklist de hábitos diários

Anote os hábitos que você já possui e comece a implementar gradualmente aqueles que precisa melhorar.

- ☐ Dormir 7 a 8 horas por noite (sem interrupções, até às 23h)
- ☐ Ao acordar: agradecer pela oportunidade de estar viva e pelo dia que está por vir
- ☐ Dedicar 30 minutos a si mesmo ao acordar (leitura, meditação, exercício, massagens)
- ☐ Tomar água morna em jejum ao acordar
- ☐ Tomar café da manhã até às 9h com alimentos naturalmente doces, amarelos, brancos e pretos
- ☐ Fazer exercício de respiração pelo menos 3 vezes ao dia (2 minutos cada)
- ☐ Expor-se à luz do sol pelo menos 10 minutos pela manhã
- ☐ Almoçar entre 13h e 14h
- ☐ Beber a quantidade de água necessária para o seu organismo (peso × 35 ml)
- ☐ Jantar até às 19h
- ☐ Fazer as massagens nos pontos faciais e/ou dos pés — 2 vezes ao dia
- ☐ Praticar exercício físico pelo menos 3 vezes por semana



- ☐ Respeitar e fazer respeitar os próprios limites
- ☐ Rir pelo menos 20 minutos por dia
- ☐ Ter um ritual de bem-estar antes de ir dormir (o corpo é extremamente rotineiro)
- ☐ Ter um hobby e cultivar uma paixão pelo menos 2 vezes por semana



Meu comprometimento

Terminado o encontro, escolha 3 hábitos que vai implementar nos próximos 21 dias. Escreva-os abaixo e assine o seu comprometimento.

Hábito 1:

Hábito 2:

Hábito 3:



Assinatura e data:



GRATIDÃO!

Agradeço pela atenção, espero vê-los no caminho para fazermos juntas essa jornada e finalmente alcançar uma Vida Sem Dor.



Rosemary Vidal

<https://www.instagram.com/rosemaryvidalbrasil>