



GUIA GRATUITO

3 Exercícios para Aliviar a Dor AGORA

Um guia prático por Juliana Assalino

Sua dor é real.

*Mas ela é só a porta de entrada
para o que o corpo quer te dizer.*

MÉTODO RECONECTAR

Fisioterapeuta · Osteopata · Consciência Corporal

Antes de Começar

Você não precisa de mais um diagnóstico.

Você precisa de um ponto de partida.

Este é ele.

Por que estes 3 exercícios funcionam

Deixa eu ser direta com você: a maioria dos exercícios para dor crônica **trata o músculo**. Esses três **tratam o sistema nervoso** que mantém o músculo em alerta.

Existe uma diferença enorme entre essas duas coisas.

Quando o corpo vive em **estado de ameaça** — por estresse, por tensão acumulada, por anos de não ser ouvido — ele não relaxa só porque você alongou. Ele precisa receber um **sinal de segurança**. E esse sinal não vem de força: vem de *respiração*, de *toque consciente*, de *presença*.

É exatamente isso que esses três exercícios fazem. A respiração **desliga o ciclo tensão-dor-tensão**. A liberação muscular fala diretamente com o tecido que guarda o peso que você carrega. O body scan reensina o sistema nervoso a perceber o corpo **sem entrar em modo de defesa**.

Quando você faz os três juntos, em sequência, você não está só aliviando a dor. Você está sinalizando para o seu sistema: **agora estou segura**.

Separe de 15 a 20 minutos. Encontre um lugar quieto. E apareça para você mesma.



Físico

Tratar a dor com as mãos



Emocional

Descobrir o que a dor
esconde



Energético

Reorganizar sua
vitalidade

01

Respiração Diafragmática

A respiração que acalma o sistema nervoso — 3 a 5 minutos

POR QUE FUNCIONA Ativa o nervo vago e desliga o ciclo tensão-dor-tensão

TEMPO 3 a 5 minutos **POSIÇÃO** Deitada de costas ou sentada com a coluna apoiada

VÍDEO DEMONSTRATIVO



▶ Assistir ao vídeo

PASSO A PASSO

- 1 Coloque uma mão sobre o peito e a outra sobre a barriga, logo abaixo do umbigo.
- 2 Respire fundo pelo nariz, devagar. A mão da barriga deve subir. A mão do peito deve ficar quase parada.
- 3 Segure o ar por 2 segundos.
- 4 Solte o ar pela boca, lentamente, como se estivesse apagando uma vela longe de você. A barriga desce.
- 5 Repita esse ciclo por 3 a 5 minutos, sem pressa.

Se a barriga não subir de início, não se preocupe — muitas mulheres perdem essa respiração depois de anos de tensão acumulada. É como tentar relaxar um músculo que esqueceu como é estar solto. Coloque mais atenção na mão de baixo. Vai chegando.

Dica da Juliana

Se a sua mente ficar agitada, **não lute contra isso**. Só volte a atenção para a mão que sobe e desce. Esse movimento é seu *ponto de ancoragem*. Cada vez que você voltar para ele, você está praticando — e praticar é exatamente isso: não a ausência de distração, mas o ato de sempre voltar.

MICRO-REFLEXÃO

Em que momento do dia sua respiração fica mais rasa?

02

Auto-liberação do Trapézio

A tensão que você nem percebe que carrega — 5 minutos

TEMPO 5 minutos **MATERIAL** Nada. Só suas mãos. **POSIÇÃO** Sentada ou em pé

VÍDEO DEMONSTRATIVO



▶ Assistir ao vídeo

POR QUE FUNCIONA

O trapézio é o músculo que **mais acumula tensão emocional e postural** nas mulheres.

Ele é o depósito oficial de tudo que você segurou, aguentou e não disse.

Liberar esse ponto **muda a sensação de dor** no pescoço, ombros e cabeça em minutos.

PASSO A PASSO

- 1 Com a mão direita, alcance o ombro esquerdo — aquela região entre o pescoço e o ombro, onde a tensão costuma se concentrar.
- 2 Com os dedos (principalmente o polegar), pressione devagar até encontrar um ponto que doa com uma dorzinha “boa” — aquela que dói mas ao mesmo tempo alivia. Se doer demais, alivie um pouco a pressão.
- 3 Mantenha a pressão nesse ponto por 30 a 60 segundos, respirando normalmente. Você vai sentir o músculo começar a ceder.
- 4 Enquanto mantém a pressão, incline a cabeça levemente para o lado direito (lado oposto à mão). Isso aumenta o alongamento do músculo.
- 5 Solte aos poucos. Movimente o ombro esquerdo em círculos suaves — para frente e para trás.
- 6 Repita do outro lado: mão esquerda no ombro direito, cabeça inclinando para a esquerda.
- 7 Para finalizar, encolha os dois ombros em direção às orelhas, segure por 3 segundos e solte de uma vez. Repita 3 vezes.

Dica da Juliana

Não force. O músculo tenso é como um nó que precisa de *paciência, não de força*. Quanto mais devagar você for, mais ele vai ceder. Se sentir formigamento ou dor que irradia para o braço, pare e me escreva — pode ser algo que precisa de atenção individual.

MICRO-REFLEXÃO

O que você engoliu hoje que não pôde dizer?

03

Body Scan Simplificado

Consciência corporal deitada — 5 a 7 minutos

TEMPO 5 a 7 minutos **POSIÇÃO** Deitada de costas, pernas ligeiramente abertas, palmas para cima

VÍDEO DEMONSTRATIVO



▶ Assistir ao vídeo

POR QUE FUNCIONA

Dor crônica desconecta você do próprio corpo — você passa a evitar sentir para não sofrer. Faz sentido: se sentir dói, o sistema aprende a não sentir. O body scan reverte exatamente isso: reensina o sistema nervoso a perceber o corpo **sem entrar em alerta**. E quando o corpo percebe que pode ser sentido *sem perigo*, ele começa a **soltar o que estava guardando**.

PASSO A PASSO

- 1 Feche os olhos. Faça 3 respirações diafragmáticas — as do Exercício 1 — para entrar no ritmo.
- 2 Leve sua atenção para os pés. Não para fazer nada com eles — só para sentir. Eles estão frios? Quentes? Pesados?
- 3 Suba a atenção lentamente pelas panturrilhas, joelhos, coxas. Apenas observe. Se encontrar tensão, respire naquele lugar.
- 4 Continue subindo: quadril, barriga, costelas. Perceba como a barriga sobe e desce com a respiração.
- 5 Chegue nos ombros. Esse é o ponto onde a maioria das mulheres vai encontrar tensão. Não tente resolver — só perceba. Respire.
- 6 Desça pelos braços até as pontas dos dedos. Depois volte ao pescoço, à mandíbula, à testa.
- 7 Para finalizar: perceba o corpo inteiro de uma vez. Faça uma última respiração funda. Solte tudo na expiração.
- 8 Abra os olhos devagar. Não levante rápido — vire de lado primeiro, descanse um momento e sente com calma.

Dica da Juliana

Se você adormecer durante o exercício, **tudo bem**. Significa que seu sistema nervoso precisava disso. Com o tempo, você vai conseguir ficar acordada e presente por mais tempo — e isso, por si só, é um sinal de que *a regulação está acontecendo*.

MICRO-REFLEXÃO

Qual parte do corpo pediu sua atenção hoje de manhã?

Lembre-se

Esses 3 exercícios não são sobre fazer certo ou errado. São sobre criar pequenos momentos de escuta ao longo do dia. Momentos em que você para, respira e pergunta ao corpo: como você está?

A consistência é mais importante que a perfeição. Cinco minutos todos os dias valem muito mais do que uma hora uma vez por semana. O sistema nervoso aprende com repetição — e cada vez que você escolhe parar e escutar, está ensinando seu corpo que ele é seguro.

Não precisa sentir nada extraordinário. Não precisa “funcionar” de primeira. Precisa apenas aparecer — para si mesma. Isso, por si só, já é uma forma de cuidado que a maioria das pessoas nunca se deu.

MEU COMPROMISSO DESTA SEMANA

- Faço a respiração diafragmática ao acordar por 7 dias
- Quando sentir tensão, paro e faço a auto-liberação do trapézio
- Faço o body scan antes de dormir — mesmo que por apenas 5 minutos

Quando você escuta, a dor muda de tom.

Ela deixa de gritar — e começa a guiar.

Sua rotina de reconexão

MOMENTO	PRÁTICA	TEMPO
Ao acordar	Respiração diafragmática	3 min
Quando sentir tensão	Auto-liberação do trapézio	5 min
Antes de dormir	Body scan simplificado	5 min

Total: menos de 15 minutos por dia para mudar sua relação com a dor.

E agora?

Se esses 3 exercícios te ajudaram — mesmo que um pouquinho, mesmo que você ainda sinta dor mas perceba uma leve diferença —, quero que você entenda o que acabou de acontecer:

Isso não foi sorte. Foi o seu corpo respondendo.

Ele sempre esteve pronto para isso. O que faltava era a porta de entrada certa — e a permissão de entrar.

Ignorar os sinais do corpo não faz a dor ir embora. **Faz ela ficar mais alta.** Esses 15 minutos que você acabou de se dar foram um ato de *inteligência, não de fraqueza.*

E se em 15 minutos você já sentiu alguma coisa mudar, imagina o que **7 dias de prática consistente**, guiada, com exercícios progressivos e uma metodologia completa, podem fazer por você.

7 Dias Para Ouvir Seu Corpo

Quando você aprende a ouvir, a dor para de gritar

- ✓ 7 dias de exercícios progressivos (10–15 min/dia)
- ✓ Aprenda a diferença entre dor-sinal e dor-hábito
- ✓ Diário de dor para entender seus padrões
- ✓ 3 áudios guiados de respiração
- ✓ **Bônus:** Checklist Diário — acompanhe sua evolução nos 7 dias
- ✓ **Bônus:** Diário de Dor Semanal — registre e entenda seus padrões
- ✓ Garantia de 7 dias — ou seu dinheiro de volta

R\$ 37

QUERO COMEÇAR AGORA

Garantia incondicional de 7 dias.

Sobre a Autora



Juliana Assalino

Fisioterapeuta · Osteopata · Terapias Energéticas

Juliana Assalino tem mais de 10 anos de experiência no tratamento de dor crônica em mulheres. Criadora do **Método ReConectar**, ela desenvolveu uma abordagem integrativa que investiga as raízes físicas, emocionais e energéticas da dor — porque tratar só o sintoma nunca foi suficiente para promover transformação real.

Formada em Fisioterapia com especialização em Esportiva, Mestre em Osteopatia e com formação em Inteligência Emocional e Terapias Energéticas, Juliana atende presencialmente e online, com foco em mulheres que passaram anos sendo medicadas sem serem ouvidas.

[@juliana.assalinofisio](#)

Posto toda semana. Sempre prático. Sempre honesto.

Este guia é educativo e não substitui avaliação ou acompanhamento profissional individualizado.

© 2026 Juliana Assalino — Todos os direitos reservados