

ALIVIANDO SUAS DORES RAPIDAMENTE

**TÉCNICAS SIMPLES E EFICAZES PARA O ALÍVIO IMEDIATO
DE DORES NA COLUNA, PESCOÇO E ARTICULAÇÕES**



POR FABRINNA CRISTOVAM

**TÉCNICAS SIMPLES E EFICAZES PARA O
ALÍVIO IMEDIATO DE DORES NA
COLUNA, PESCOÇO E ARTICULAÇÕES**

**ALIVIANDO SUAS
DORES
RAPIDAMENTE**

POR FABRINNA CRISTOVAM

AUTORIA

Dra. Fabrinna Cristovam



Fisioterapeuta especialista em Terapia Manual e Manipulativa, com vasta experiência no tratamento de dores articulares, lombares e cervicais. Sua missão é ajudar você a entender seu corpo e se livrar da dor com técnicas simples, eficazes e seguras — sem depender de equipamentos ou remédios.



[@dra.fabrinnacristovam](https://www.instagram.com/dra.fabrinnacristovam)

Dedico este livro a meus filhos, meus familiares e entes queridos que sempre me apoiaram e estão comigo.

Autoria	4
Prólogo	7
Entendendo a Dor – O Que Seu Corpo Está Tentando Dizer	8
Primeiros Socorros Para a Dor – O Que Fazer Nas Primeiras Horas	12
3.	18
Terapia Manual em Casa – Autoliberação Segura	18
4.	26
5.	31
Evite Que a Dor Volte – Cuidados Diários e Hábitos Protetores	31

PRÓLOGO

Você já acordou com aquela dor nas costas que parece não querer ir embora? Ou terminou o dia com o pescoço travado e a sensação de peso nos ombros?

Se isso acontece com você — saiba que **você não está sozinho**.

A dor é um dos sinais mais comuns que o corpo usa para dizer que algo não vai bem. Mas a boa notícia é que **existem maneiras simples, seguras e eficazes de aliviar essa dor**, sem precisar de aparelhos caros, remédios ou horas na fila do consultório.

Este e-book foi criado especialmente para **ajudar pessoas de todas as idades**, com ou sem experiência em exercícios, a **entender a dor e aprender como cuidar do próprio corpo** com atenção e carinho. Aqui, você vai descobrir técnicas práticas, movimentos leves e cuidados do dia a dia que realmente funcionam.

Eu sou **Fabrinna Cristovam**, fisioterapeuta especialista em fisioterapia manipulativa, e ao longo dos anos, percebi que muita gente sofre em silêncio por não saber o que fazer quando a dor aparece. Meu objetivo é **te ensinar o que realmente ajuda**, com linguagem simples, explicações claras e imagens que mostram o passo a passo.

Você está prestes a dar um passo importante para viver com mais leveza, liberdade e conforto.

Vamos juntos?

1.

ENTENDENDO A DOR – O QUE SEU CORPO ESTÁ TENTANDO DIZER

Você já sentiu dor nas costas, no pescoço ou em alguma articulação e pensou: "Será que isso é normal?"

A verdade é que **a dor é um aviso do seu corpo**. É como se ele estivesse dizendo:

“Ei! Tem algo errado aqui, me ajuda!”


Neste capítulo, vamos te explicar **o que é a dor, por que ela aparece e o que pode estar causando isso no seu dia a dia**.

Tipos de dor: qual você está sentindo?

1. Dor Aguda

É aquela dor forte que aparece de repente.

Exemplo: você fez um esforço, travou as costas e não consegue se mexer direito.

 Dura pouco tempo (alguns dias ou semanas).

💡 Ela avisa que você machucou algo, como um músculo ou articulação.

2. Dor Crônica

É aquela dor que **não vai embora**, mesmo depois de semanas ou meses.

Exemplo: dor no pescoço que te acompanha há muito tempo, às vezes melhora, às vezes piora.

🕒 Dura mais de 3 meses.

💡 Ela mostra que o corpo ficou sobrecarregado por muito tempo.

O que pode causar dor no seu corpo?

A maioria das dores que sentimos vem de coisas que fazemos todos os dias — e que muitas vezes nem percebemos.

Veja só:

- **Má postura:** Ficar curvado no sofá ou no computador.
- **Tensão emocional:** Estresse e ansiedade deixam os músculos duros e doloridos.
- **Ficar muito tempo parado:** Sentado o dia todo, sem se alongar ou se mexer.
- **Dormir mal:** Colchão mole ou travesseiro muito alto pode causar dor no pescoço e nas costas.
- **Movimentos errados:** Pegar peso de forma incorreta, abaixar sem dobrar os joelhos.

O corpo fala — você está ouvindo?

"A dor não é normal, mas é comum. Muita gente ignora, toma remédio e segue a vida. Mas se você entende o que está causando a dor, pode agir mais rápido e se livrar dela."

Mas o que você pode fazer agora?

1. **Observe sua postura** ao sentar, caminhar ou deitar.
2. **Mexa-se mais:** Alongue-se, mesmo que só por 2 minutinhos.
3. **Respire fundo:** Relaxar também ajuda a aliviar dores.

4. **Anote:** Quando a dor aparece? Ao acordar? No fim do dia?



“Quem entende a dor, aprende a viver sem ela.”

FABRINNA CRISTOVAM

2.

PRIMEIROS SOCORROS PARA A DOR – O QUE FAZER NAS PRIMEIRAS HORAS

Quando a dor aparece de repente, o que fazer?

Muita gente se assusta, fica sem saber se deve deitar, colocar gelo ou ir direto ao médico.

A boa notícia é que, na maioria dos casos, você pode fazer **coisas simples em casa** que ajudam a **aliviar a dor logo nas primeiras horas**.

Este capítulo vai te mostrar **como agir com segurança e calma**, mesmo se a dor pegar você de surpresa.

Calor ou Gelo? O Que Usar?

É comum ficar na dúvida: coloco uma bolsa de água quente ou um pano com gelo?

Aqui vai uma explicação bem simples:



Gelo (frio):

Use nas **primeiras 48 horas** quando:

- A dor apareceu de repente (aguda).
- Houve um esforço físico exagerado.
- Há inchaço ou sensação de que "inflamou".

Como usar:

- Pegue um saco de gelo ou uma bolsa térmica fria.
- Envolve em um pano fino (para não queimar a pele).
- Aplique por **15 a 20 minutos**, até 3x ao dia.



Calor (quente):

Use depois de 2 dias, ou quando:

- A dor já é mais antiga ou constante.
- Os músculos estão duros, tensos ou travados.
- Não há inchaço.

Como usar:

- Use uma bolsa de água quente, toalha morna ou almofada térmica.
- Aplique por **15 a 20 minutos**, até 2x ao dia.
- Pode usar antes de alongar ou dormir, para relaxar.

Respire e Solte os Músculos

Quando estamos com dor, nosso corpo **fica tenso**, e isso piora tudo.

Por isso, aprender a **respirar com calma** e fazer **movimentos leves** já ajuda muito.

Técnica simples de respiração:

1. Sente-se confortavelmente ou deite de barriga pra cima.
2. Coloque as mãos sobre a barriga.
3. Inspire pelo nariz, devagar, enchendo o abdômen (como se a barriga inchasse).
4. Solte o ar pela boca, esvaziando a barriga.
5. Faça isso por **2 minutos**.

Essa respiração acalma o corpo, solta a musculatura e ajuda até a aliviar a dor.

Alongamento leve: alivie sem esforço

Se a dor não for muito intensa, fazer um **alongamento suave** pode ajudar.

Alongamento para a lombar (parte baixa das costas):

1. Deite de barriga pra cima.
2. Dobre os joelhos e abrace-os suavemente.
3. Puxe em direção ao peito até sentir um leve alongamento (sem dor).
4. Segure por 20 segundos e solte devagar.

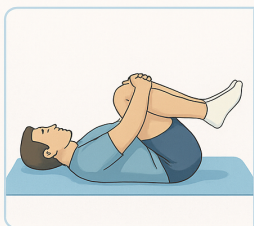
ALONGAMENTO LEVE PARA A LOMBAR



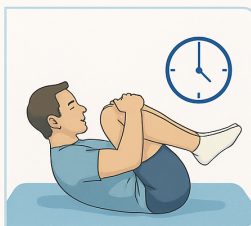
Deite-se de barriga para cima, com os joelhos dobrados



Levante as pernas em direção ao peito, com movimento suave



Abrace os joelhos, mantendo a posição de forma relaxada



Mantenha a posição por 20 segundos



Alongamento cervical (pescoço):

1. Sente-se com as costas retas.
2. Leve a orelha direita em direção ao ombro direito.
3. Segure por 15 segundos e repita para o outro lado.
4. Não force — o movimento deve ser leve.

ALONGAMENTO CERVICAL (PESCOÇO)



Sente-se com as costas retas.



Leve a orelha direita em direção ao ombro direito.



Como Dormir Melhor Mesmo com Dor

Dormir com dor pode ser um desafio. Mas algumas posições e truques ajudam:

- **Se estiver com dor lombar:** durma de lado, com um travesseiro entre os joelhos.
- **Se estiver com dor no pescoço:** use um travesseiro que deixe o pescoço reto, sem virar demais para cima ou para baixo.
- Evite colchões muito moles ou muito duros.

Dica bônus: um banho morno antes de dormir ajuda a relaxar a musculatura e melhora o sono.

“A primeira atitude com a dor deve ser o cuidado, não o medo.”

3.

TERAPIA MANUAL EM CASA – AUTOLIBERAÇÃO SEGURA

Você sabia que **pode aliviar dores nas costas, pescoço e quadril com as próprias mãos, em casa**, sem precisar de aparelhos ou remédios?

Neste capítulo, você vai aprender **técnicas seguras de alívio da dor**, usando **alongamentos simples, uma toalha ou até uma bolinha de tênis**.

Tudo fácil de fazer, mesmo para quem nunca fez fisioterapia!

O que é Autoliberação?

Autoliberação é quando você **usa o seu próprio corpo para aliviar tensões musculares**.

Funciona como uma massagem feita por você mesmo.

Essas técnicas ajudam a:

- Soltar a musculatura travada.
 - Melhorar a circulação.
 - Aliviar pontos doloridos (chamados de **pontos gatilhos**).
 - Diminuir o incômodo nas articulações.
-

Autoalongamentos Seguros

Para a lombar (parte baixa das costas):

1. Deite de barriga para cima.
 2. Dobre os joelhos.
 3. Abraze os dois joelhos e puxe suavemente em direção ao peito.
 4. Segure por 20 segundos.
Não deve doer — apenas alongar levemente.
-

Para a cervical (pescoço):

1. Sente-se com as costas retas.
2. Incline a cabeça devagar para o lado, aproximando a orelha do ombro.
3. Fique nessa posição por 15 segundos e repita para o outro lado.

Para o quadril:

1. Deite-se de barriga para cima.
 2. Cruze a perna direita sobre a esquerda, formando um “4”.
 3. Puxe a perna esquerda em direção ao peito.
 4. Segure por 20 segundos e repita do outro lado.
-

Para o quadril



Deite-se de barriga para cima.



Cruze a perna direita sobre a esquerda, formando um “4”.



Puxe a perna esquerda em direção ao peito.



Segure por 20 segundos e repita do outro lado.

Pontos Gatilhos – Alivie com uma Bolinha ou Toalha

Pontos gatilhos são áreas doloridas e tensas dentro do músculo.

Você pode soltá-los com uma bolinha ou até uma toalha enrolada.

Como fazer:

1. Pegue uma **bolinha de tênis ou borracha firme**.
2. Encoste-se a uma parede ou deite-se sobre a bolinha.
3. Posicione a bolinha na área dolorida (ombro, costas, glúteo).
4. Faça **movimentos lentos de vaivém**, pressionando levemente.
5. Fique por **30 segundos a 1 minuto** em cada ponto.

Cuidado: Não faça em cima de ossos ou em áreas com inflamação ou inchaço.

PONTOS GATILHOS – ALIVIE COM UMA BOLINHA OU TOALHA



Mobilizações suaves – Libere o travamento

Se você está com uma sensação de “travamento” leve, esses movimentos podem ajudar:

Mobilização para a lombar:

1. Deite de barriga para cima com os joelhos dobrados.
2. Balance os joelhos suavemente para um lado e para o outro.
3. Faça por 1 minuto.

Mobilização para a lombar

1



Deite de barriga para cima com os joelhos dobrados.

2



Balance os joelhos suavemente para um lado e para o outro.

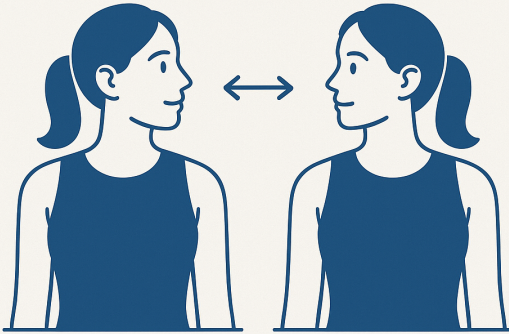
Faça por 1 minuto.

Mobilização cervical:

1. Sente-se confortavelmente.
2. Gire o pescoço devagar, olhando para a direita e depois para a esquerda.
3. Repita 5 vezes de cada lado, sem forçar.

MOBILIZAÇÃO CERVICAL

- Sente-se confortavelmente.
Gire o pescoço devagar, olhando para a direita e depois para a esquerda.
- Repita 5 vezes de cada lado, sem forçar.



Se sentir dor forte ou formigamento, pare e procure um profissional.

Esses exercícios **são leves e feitos para ajudar**, mas seu corpo deve se sentir **melhor, não pior**.

4.

Movimentos Inteligentes – Ative Seu Corpo Para Reduzir a Dor

Você não precisa de academia, nem de aparelhos caros para cuidar do seu corpo.

Com poucos minutos de movimento por dia, você pode sentir mais leveza, menos dor e mais disposição.

Neste capítulo, você vai aprender **movimentos simples que soltam o corpo travado**, especialmente se você passa muito tempo parado, sentado ou deitado.

Exercícios Matinais para Reduzir Rigidez

Muita gente acorda travada, com dores ou dificuldade de se mexer. Isso acontece porque os músculos ficam rígidos durante o sono.

Comece o dia com esta **rotina simples (leva menos de 5 minutos)**:

Espreguiçamento com braços para cima:

1. Em pé ou sentado, levante os dois braços para cima.
 2. Alongue como se estivesse tentando tocar o teto.
 3. Respire fundo e segure por 10 segundos.
-

Inclinação lateral:

1. Em pé, com os braços ao lado do corpo.
2. Incline o tronco para o lado direito, alongando a lateral esquerda.
3. Segure por 10 segundos e troque de lado.

Rotação de ombros:

1. Em pé ou sentado.
2. Faça círculos lentos com os ombros para trás, depois para frente (5 vezes cada).

Esses movimentos ajudam a **acordar a musculatura, melhorar a circulação e aliviar dores acumuladas.**

Rotina Rápida Para Quem Passa o Dia Sentado

Ficar muito tempo sentado **dói as costas, o pescoço, os ombros e até o quadril.**

Mas você pode aliviar com **movimentos de 5 minutos**, mesmo sem sair da cadeira.

Alongamento de coluna na cadeira:

1. Sente-se com os pés no chão.
2. Leve os braços para frente, entrelace os dedos.

3. Estique os braços à frente, empurrando as costas para trás.
 4. Segure por 15 segundos.
-

Rotação de tronco:

1. Sentado, leve uma mão para o lado externo da perna oposta.
 2. Gire levemente o tronco para esse lado.
 3. Segure por 10 segundos e repita do outro lado.
-

Elevação dos calcanhares:

1. Sentado, levante os calcanhares (pés na ponta).
 2. Segure por 5 segundos e desça.
 3. Faça 10 vezes — ativa a circulação nas pernas.
-

Ergonomia no Dia a Dia – Simples

Ajustes Que Ajudam

Pequenas mudanças na postura podem **evitar dor** e **melhorar muito seu conforto**:

- **Celular:** Traga o celular na altura dos olhos — evite olhar sempre para baixo.
- **Computador:** A tela deve ficar na altura dos olhos e a cadeira deve apoiar as costas.
- **Sentado:** Mantenha os pés apoiados no chão e evite cruzar as pernas.
- **Em pé:** Distribua o peso nos dois pés. Evite ficar muito tempo inclinado para um lado só.

“Mover é viver. O corpo que se mexe dói menos.”

Fabrinna Cristovam

Você não precisa sofrer para melhorar.
Com **movimentos leves, feitos todo dia**, você já vai sentir mais alívio e controle sobre o seu corpo.

5.

EVITE QUE A DOR VOLTE – CUIDADOS DIÁRIOS E HÁBITOS PROTETORES

Você já aprendeu a aliviar suas dores. Agora, o passo mais importante é **evitar que elas voltem**. Isso é possível com **hábitos simples**, que você pode aplicar todos os dias, mesmo em casa ou no trabalho.

Postura no dia a dia – Cuidado com o celular e o computador

Muitas dores começam por **uso errado do celular e do computador**. Veja como usar melhor:

- **Celular:**
 - Não olhe sempre pra baixo. Isso força o pescoço!
 - 🖐️ Levante o celular até a altura dos olhos.
 - 🖐️ Faça pausas e movimente o pescoço com cuidado.

- **Computador ou notebook:**
 - 👉 A tela deve estar na altura dos olhos.
 - 👉 Use um apoio para as costas.
 - 👉 Mantenha os pés no chão, sem cruzar as pernas.
- **Ao dirigir:**
 - 👉 Sente-se reto, com os ombros relaxados.
 - 👉 Ajuste o banco para não ficar esticado ou muito curvado.
 - 👉 Apoie bem a lombar com uma pequena almofada, se possível.

Respiração e consciência corporal

Respirar bem e prestar atenção ao corpo ajuda **a prevenir tensões e dores.**

- Respire pelo nariz e solte devagar pela boca.
- Faça isso algumas vezes ao dia, especialmente se estiver ansioso ou tenso.
- Preste atenção se você está apertando os ombros, travando o maxilar ou ficando curvado.

Essas **tensões automáticas** acontecem sem perceber — mas **você pode soltar aos poucos, com consciência.**

Quando procurar ajuda profissional?

É importante saber a hora de procurar um fisioterapeuta:

- Quando a dor **dura mais de 7 dias** seguidos.
- Quando você sente **formigamento, fraqueza ou perda de força**.
- Se a dor **piora com o tempo**, mesmo com cuidados.
- Se **atrapalha o sono** ou **os movimentos do dia a dia**.

Nesses casos, o fisioterapeuta pode fazer uma avaliação e aplicar **terapias específicas** para o seu caso.

“O segredo não está em fazer muito, mas em fazer um pouco todos os dias.”

Fabrinna Cristovam

Mexa-se. Alongue-se. Respire. E, principalmente, **preste atenção ao seu corpo**.

Ele sempre dá sinais — e, agora, você já sabe como ouvir e cuidar.

