



GUIA GRATUITO

Mapa da Tensão

Um guia para observar seus hábitos de movimento, apoio e descanso.

Felipe Araújo | MioSpace



ANTES DE COMEÇAR

Perceber antes de mudar

Este material é educativo. Ele convida você a observar situações do dia a dia; não identifica a causa de dor, tensão ou bruxismo.

Se houver dor persistente, piora ou preocupação com os sintomas, procure avaliação profissional. Não force movimentos para seguir o guia.



MOVIMENTO COTIDIANO

O que você já faz?

Ao pegar um objeto ou mudar de posição, perceba como realiza o movimento. Ele parece confortável? Você prende a respiração ou faz força além do necessário?

Observe sem tentar corrigir tudo. Se algo causar dor, interrompa e busque orientação adequada.



ROTINA

Seu contexto muda

O que você percebe hoje pode ser diferente amanhã. Considere a atividade, o tempo na mesma posição e como foi seu descanso.

Uma sensação isolada não permite concluir que uma região está fora do lugar ou que outra parte do corpo causou o desconforto.



CONTEXTO

Olhe para o dia inteiro

Trabalho, sono, atividade física e momentos de preocupação fazem parte do contexto. Registre o que você percebe, sem atribuir tudo a uma postura.

O objetivo é reunir observações que ajudem você a conhecer a própria rotina e, se necessário, conversar com um profissional.



TEMA 1 | APOIO DOS PÉS

Como está o apoio?

Sentado ou em pé, perceba onde seus pés encostam e como o peso está distribuído. Mudar para uma posição confortável faz diferença?

Não existe uma única posição que você precise manter o dia inteiro. Observe o conforto, sem apertar os pés ou forçar articulações.



APOIO

Compare situações

Perceba seus pés em dois momentos diferentes: por exemplo, no início de uma atividade e depois de algum tempo.

Anote o que mudou e o que permaneceu igual. Essa comparação é um registro pessoal, não um teste capaz de explicar a origem de uma dor.



PAUSA

Dê espaço à variação

Quando for possível, faça uma pausa confortável na atividade. Você pode mudar de posição ou caminhar um pouco, respeitando suas condições.

Observe como se sente antes e depois. A pausa não precisa seguir um tempo rígido nem produzir uma sensação específica para fazer sentido.

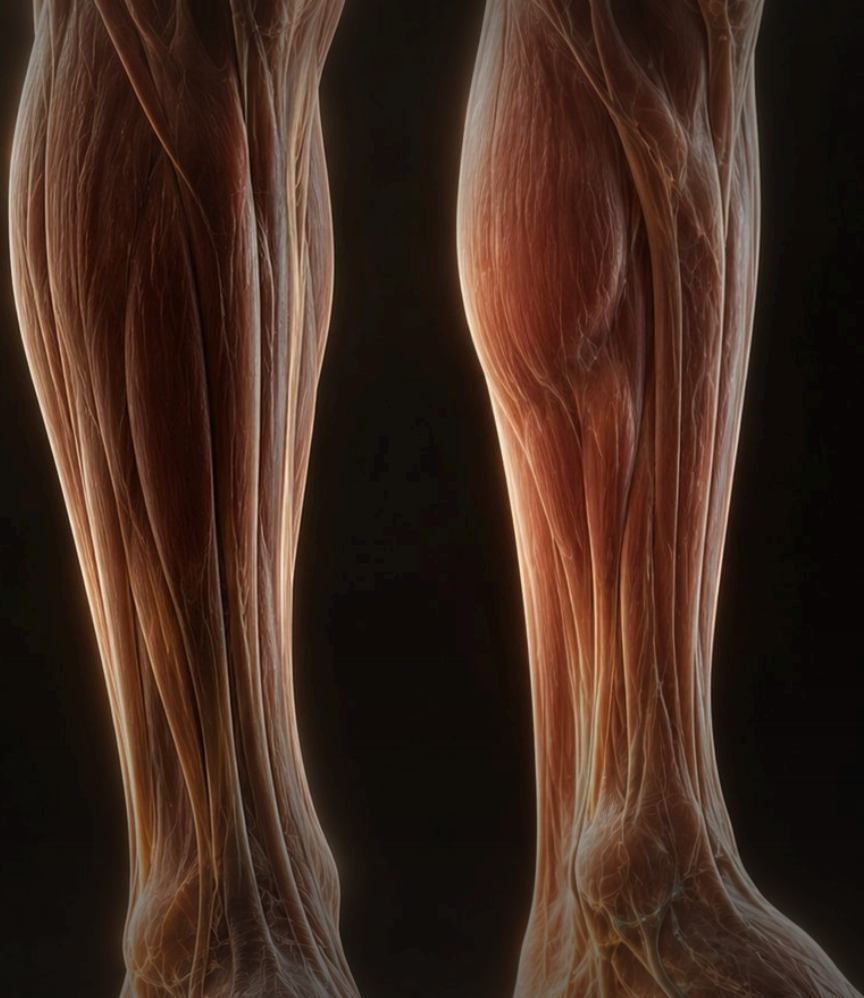


AMBIENTE

O que muda o conforto?

Observe o calçado, o piso e o apoio da cadeira em situações comuns da sua rotina. Algum contexto parece mais confortável?

Não é necessário mudar tudo ou comprar algo para fazer esse registro. Comece percebendo o que já está disponível e o que você consegue ajustar com conforto.



TEMA 2 | QUADRIL E TRONCO

Observe as mudanças

Ao sentar, levantar ou virar para olhar algo, perceba o movimento do quadril e do tronco. Há alguma situação que merece ser anotada?

Não tente ganhar amplitude à força. Este guia não propõe destravar articulações, realinhar o corpo ou tratar uma condição específica.



RESPIRAÇÃO

Perceba sem forçar

Durante uma atividade tranquila, observe sua respiração natural. Você percebe momentos em que prende o ar sem necessidade?

Não é preciso respirar fundo, segurar o ar ou seguir uma contagem. Deixe a respiração confortável. Se a prática provocar mal-estar, interrompa.



ATENÇÃO

Nomeie o que percebe

Se notar tensão em um momento de preocupação, descreva a sensação e o contexto: onde, quando e durante qual atividade.

Isso não determina uma causa emocional nem um diagnóstico. Levar observações concretas a um profissional pode ajudar uma conversa sobre o que está acontecendo.



TEMA 3 | OMBROS E PESCOÇO

Perceba durante a tarefa

Ao usar uma tela, observe a posição em que você fica e por quanto tempo permanece nela. Um ajuste simples e confortável muda sua experiência?

Você não precisa sustentar uma postura rígida. Evite alongar ou girar o pescoço com força para tentar eliminar uma sensação.



TEMA 4 | MANDÍBULA E ROSTO

Atenção, sem apertar

Durante o dia, você percebe os dentes apertados ou a mandíbula fazendo força? Apenas note o momento e a atividade.

Dor, desgaste dos dentes ou preocupação com bruxismo merecem avaliação odontológica. O guia não substitui tratamento, placa ou orientação de quem acompanha você.



DESCANSO

Como foi sua noite?

Ao acordar, anote como percebe o descanso e se alguma sensação chamou sua atenção. Observe padrões ao longo dos dias, sem tirar conclusões de uma única noite.

Hábitos de movimento não garantem melhora do sono nem explicam sozinhos o bruxismo. Procure avaliação se os sintomas persistirem.



REGISTRO PESSOAL

Três momentos bastam

Escolha momentos que já existem no seu dia: ao começar uma tarefa, durante uma pausa e ao terminar.

Anote a atividade, o que percebeu e se mudou de posição. Não há nota, resultado ideal ou obrigação de observar todas as regiões. Use o registro como apoio à sua atenção.



ACOMPANHAMENTO

Some ao cuidado que já tem

Se você faz fisioterapia, atividade física ou outro acompanhamento, mantenha as orientações de quem conhece seu caso.

Você pode levar suas anotações à próxima conversa. Este guia não compara tratamentos nem pede que abandone uma prática ou recomendação individual.



SEU RESULTADO NO QUIZ

Quatro temas para explorar

Apoio dos pés. Quadril e tronco. Ombros e pescoço. Mandíbula e rosto.

O quiz sugere um foco com base nas suas escolhas; ele não descobre a origem da tensão. Este PDF é igual para todos. Você pode começar pelo tema sugerido na tela ou por outro que faça sentido.



DO GUIA ÀS AULAS

Leve uma dúvida concreta

O guia gratuito termina aqui. O Mapa da Tensão completo é uma compra separada, com aulas e grupo exclusivo de alunos.

No grupo, você fala diretamente com Felipe, envia dúvidas e recebe vídeos exclusivos criados a partir das perguntas dos alunos. O acesso ao grupo depende da compra aprovada.



MAPA DA TENSÃO COMPLETO

4 cursos. Suas dúvidas com Felipe.

190 aulas + Desliga em 7 noites. Acesso vitalício aos cursos e 1 ano no grupo exclusivo, após a aprovação da compra.

R\$ 397. Com MAPA15: R\$ 337,45 à vista.

Economize R\$ 59,55 até 01/11/2026. Confira condições e parcelamento na página. Garantia de 30 dias.

Conhecer o Mapa e usar MAPA15

miospace.com.br/mapa/

Falar com Felipe no WhatsApp