GUIA EDUCATIVO • 25 PÁGINAS

CUIDE VOCÊ MESMO DA SUA COLUNA

Quiropraxia, dores comuns
e alongamentos para o dia a dia



Everton Alves

Quiropraxia e Massoterapia • Guarulhos

Informação, cuidado e movimento com segurança.

Quem sou eu



Everton Alves

QUIROPRAXISTA
MASSOTERAPEUTA

Futuro fisioterapeuta
10 anos de atuação
Guarulhos

Após 10 anos atendendo como quiropraxista, reuni as principais queixas dos meus clientes e preparei este livro especialmente para vocês. Aqui, compartilho orientações para conhecer melhor o corpo e cuidar dele no dia a dia.

Mas, primeiro, deixe-me apresentar: sou Everton Alves, quiropraxista, massoterapeuta e futuro fisioterapeuta. Atuo em Guarulhos e atendo pessoas com queixas relacionadas à escoliose, hérnia de disco, cefaleia tensional, ciatalgia, dor lombar e tensões musculares.

Para mim, cada atendimento começa com uma conversa. Quero conhecer sua história, entender como a dor afeta sua rotina e saber o que você deseja voltar a fazer com mais conforto. Meu compromisso é oferecer atenção, orientações claras e um cuidado que respeite seus limites.

Este livro é um convite para você conhecer meu trabalho e participar do próprio cuidado. Será um prazer conhecer sua história também.

GUIA DE LEITURA

O caminho deste livro

Use o sumário para encontrar a região que mais interessa a você.

Primeiros passos

02 • Quem sou eu
04 • O que é quiropraxia
05 • Efeitos e benefícios possíveis
06 • Limites e cuidados do atendimento
07 • Sinais de alerta
08 • Como começar os exercícios

Dores e movimentos

09–10 • Lombar
11–12 • Pescoço
13 • Parte alta das costas
14–15 • Ombros
16–17 • Dor ciática e dor na perna
18 • Quadril
19 • Punhos e mãos
20 • Joelhos
21 • Pés e panturrilhas

Para levar à rotina

22 • Uma sequência curta e adaptável
23 • Hábitos que apoiam o cuidado
24 • Acompanhamento e mensagem final
25 • Conheça meu trabalho

Leia as páginas 7 e 8 antes de experimentar qualquer movimento. Este material se destina a adultos e não substitui avaliação individual.

Cuidar do movimento

A quiropraxia aborda problemas do sistema musculoesquelético, especialmente da coluna.

O que pode fazer parte do cuidado

O atendimento pode envolver avaliação, orientações, técnicas manuais e exercícios. A manipulação é uma das técnicas: consiste em aplicar um movimento controlado a uma articulação. A mobilização usa movimentos mais lentos e graduais. A escolha depende da situação clínica e das preferências da pessoa.

Qual é a sua importância?

Em alguns casos de dor lombar, a terapia manual é uma opção para ajudar no controle dos sintomas e na função. Isso pode facilitar atividades como caminhar e trabalhar. As diretrizes recomendam que ela seja integrada a um plano que inclua exercício.

A participação do paciente

O cuidado continua fora da sessão. Entender os sintomas, adaptar a rotina e retomar atividades de forma gradual são partes do plano. A avaliação também identifica quando a terapia manual não é indicada ou quando é preciso investigar outra causa.

O objetivo deve ser melhorar atividades importantes para você: movimentar-se, descansar e viver com mais autonomia.

Efeitos e benefícios possíveis

A resposta ao tratamento varia. Não existe resultado garantido ou número universal de sessões.

O que as pesquisas mostram

Na dor lombar, a manipulação pode produzir pequenas melhorias na dor e na função. Para dor cervical, há estudos sugerindo benefício, mas a evidência tem limitações. A escolha precisa considerar alternativas, riscos e expectativas.

Como reconhecer uma melhora

Observe mudanças práticas: levantar da cadeira com mais conforto, caminhar por mais tempo ou conseguir realizar uma tarefa. Alívio imediato pode acontecer, mas a evolução deve ser acompanhada ao longo do tempo. Uma melhora relevante precisa fazer sentido na sua vida.

O que não deve ser prometido

A quiropraxia não oferece cura garantida para hérnia de disco ou para todas as dores. Não há evidência convincente de que a manipulação trate doenças de órgãos ou fortaleça a imunidade. Alongamentos também não resolvem, sozinhos, toda causa de dor.

Combine expectativas realistas com metas simples. Reavalie o plano se ele não estiver ajudando.

Segurança também é cuidado

Uma técnica só faz sentido quando há indicação e consentimento.

Converse antes do atendimento

Informe doenças, cirurgias, uso de medicamentos, quedas recentes, osteoporose, câncer, gestação e sintomas neurológicos. Essas informações podem exigir adaptação, adiamento ou contraindicação de determinadas técnicas. Pergunte sobre o benefício esperado, as alternativas e os riscos.

Efeitos indesejados

Pode ocorrer desconforto, rigidez ou dor de cabeça temporários após manipulação. Complicações graves foram relatadas, incluindo lesões neurológicas e eventos envolvendo artérias do pescoço. São consideradas raras, mas sua frequência exata é incerta.

Seu consentimento importa

Você pode pedir uma abordagem mais suave, esclarecer dúvidas ou recusar uma técnica. Manipulações rápidas no pescoço merecem discussão específica dos riscos. Dor muito forte ou sintomas novos após atendimento exigem avaliação; sinais de emergência estão na próxima página.

Não tente reproduzir ajustes em você ou em outra pessoa. Os exercícios deste livro não são instruções de manipulação.

Quando procurar ajuda

Alguns sintomas precisam de atendimento, e não de uma tentativa de alongamento.

Procure emergência imediatamente

Dor nas costas com dificuldade nova de urinar, perda do controle da urina ou das fezes, dormência na região genital ou ao redor do ânus, ou fraqueza importante nas duas pernas exige avaliação imediata. Dor no peito, falta de ar, sinais de AVC ou dor após acidente grave também exigem emergência.

Busque avaliação rápida

Febre e mal-estar com dor nas costas, dor muito intensa que começa de repente ou piora rapidamente, perda de força progressiva, articulação quente e muito inchada ou impossibilidade de apoiar o peso após trauma não devem ser manejados apenas em casa.

Marque uma avaliação

Procure atendimento se a dor limita atividades, não melhora ao longo de algumas semanas ou vem com perda inexplicada de peso. Dor persistente em repouso ou à noite, especialmente acompanhada de outros sintomas, também merece investigação.

No Brasil, em uma emergência, procure um pronto-socorro ou acione o SAMU pelo 192. Não espere o exercício fazer efeito.

Como começar com segurança

Os movimentos são exemplos educativos para desconfortos leves, sem sinais de alerta.

Prepare o ambiente

Escolha uma cadeira firme, uma parede livre e, para exercícios no chão, um local estável. Se deitar ou levantar do chão for difícil, peça orientação para adaptar. Caminhe suavemente por alguns minutos antes de começar, se isso for confortável.

Uma dose inicial conservadora

Experimente primeiro 3 a 5 repetições dos movimentos ou uma sustentação de 10 segundos nos alongamentos. Descanse e observe. Esses números são sugestões iniciais deste guia, não uma prescrição universal. Aumente aos poucos, apenas se estiver bem durante a prática e no dia seguinte.

Reconheça seu limite

Uma sensação leve de estiramento pode ocorrer. Não force dor, não dê impulsos e não prenda a respiração. Interrompa se houver piora, pontadas, tontura, formigamento novo ou dor que se espalha pelo braço ou pela perna. Exercícios não devem piorar os sintomas no conjunto.

Gestantes, pessoas operadas recentemente ou com fratura, osteoporose importante ou doença neurológica devem receber orientação individual antes de seguir a sequência.

Dor na parte baixa das costas

A lombar participa de tarefas como levantar, caminhar, carregar e mudar de posição.

O que pode estar acontecendo

Dor lombar pode surgir após esforço, uma mudança de atividade ou sem uma causa clara. Nem toda dor indica hérnia de disco. Em muitos casos, não é possível identificar uma única estrutura responsável apenas pela localização do sintoma.

O primeiro cuidado

Sem sinais de alerta, tente manter atividades toleráveis. Reduza temporariamente o que piora muito a dor, mas evite ficar deitado por longos períodos. Pequenas caminhadas e mudanças de posição podem ser mais fáceis do que uma sessão longa de exercícios.

Escolha pelo efeito

Na próxima página há dois movimentos suaves. Eles não servem para todos os casos. Faça apenas o que deixa você confortável e não aumenta os sintomas depois. Se a dor estiver descendo pela perna, consulte também as páginas sobre ciática antes de experimentar alongamentos.

Se houver piora persistente, limitação importante ou sintomas novos, procure avaliação. Alongar mais forte não compensa a falta de diagnóstico.

Dois movimentos suaves

Comece com pouco. O objetivo é explorar uma amplitude confortável.

1. Inclinação da pelve

Deite de barriga para cima, com joelhos dobrados e pés apoiados. Incline suavemente a bacia para aproximar a lombar do apoio, sem fazer força excessiva. Depois relaxe e volte à posição inicial. Faça 3 a 5 repetições lentas. Este é um exercício de mobilidade, sem necessidade de sustentar um alongamento.

2. Um joelho em direção ao peito

Na mesma posição, aproxime um joelho do peito e apoie as mãos atrás da coxa. Puxe apenas o suficiente para uma sensação leve e confortável nas costas ou no quadril. Sustente por cerca de 10 segundos; solte devagar e troque de lado. Experimente uma vez em cada lado.

Adapte ou interrompa

Não pressione o joelho dolorido com as mãos. Não force a flexão da coluna. Se o movimento aumentar dor na perna, dormência ou formigamento, pare. Pessoas com cirurgia recente ou limitação para deitar precisam de adaptação individual.

A melhor amplitude é a que você controla com conforto. Não é necessário encostar o joelho no peito.

Dor e rigidez cervical

Desconforto no pescoço pode aparecer junto de tensão nos ombros.

Observe a rotina

Tempo prolongado na mesma posição, mudanças de atividade e tensão muscular podem acompanhar a dor. A avaliação ajuda a diferenciar desconforto muscular de problemas articulares ou sintomas relacionados a nervos. Evite concluir que sua coluna está fora do lugar.

Faça espaço para movimento

Ao usar o celular ou computador, encontre uma posição confortável e varie ao longo do dia. Apoiar os braços pode aliviar o esforço dos ombros. Não existe necessidade de manter uma postura rígida o tempo inteiro.

Antes de praticar

Os movimentos da próxima página são para desconforto leve e sem trauma recente. Dor que vai para o braço, perda de força ou dormência persistente merece avaliação. Dor cervical súbita e incomum com dor de cabeça intensa, alterações da fala, visão ou equilíbrio exige atendimento de emergência.

Movimente o pescoço lentamente. Não faça círculos completos nem use as mãos para provocar estalos.

Alongar sem puxar

Deixe a cabeça se mover por conta própria, com os ombros relaxados.

1. Inclinação lateral suave

Sente-se com os pés no chão. Olhe para a frente e incline a cabeça para um lado, aproximando a orelha do ombro sem levantar o ombro. Pare ao sentir um estiramento leve no lado oposto. Sustente cerca de 10 segundos e retorne devagar. Faça uma vez para cada lado.

2. Rotação confortável

Na mesma posição, vire lentamente a cabeça para olhar para um lado, mantendo o tronco voltado para a frente. Retorne ao centro e repita para o outro lado. Faça 3 a 5 movimentos por lado, sem tentar alcançar a amplitude máxima. Esta é uma mobilização, não um ajuste.

Cuidados durante o movimento

Não puxe a cabeça com a mão. Não combine inclinação, rotação e extensão para forçar o pescoço. Pare se sentir tontura, náusea, dor de cabeça incomum ou aumento de dor que se espalha pelo braço.

A amplitude pode ser pequena. O exercício deve permitir respiração tranquila e controle do movimento.

Entre as escápulas

A parte alta das costas também pode ficar desconfortável quando a posição muda pouco.

Primeiro, entenda a dor

Dor entre as escápulas não deve ser automaticamente atribuída à postura. Se for nova, intensa, persistente ou acompanhada de outros sintomas, procure avaliação. Dor com falta de ar, pressão no peito, suor frio ou mal-estar exige emergência.

Um alongamento suave das costas

Para tensão leve já avaliada: sente-se em uma cadeira firme. Una as mãos à frente, na altura do peito, e leve-as um pouco adiante, deixando as escápulas se afastarem. Arredonde discretamente a parte alta das costas, sem abaixar a cabeça à força. Sustente 10 segundos, respirando, e relaxe. Faça uma ou duas vezes se confortável.

Volte à posição natural

Ao terminar, solte os braços e caminhe um pouco. Não tente manter os ombros permanentemente puxados para trás. Evite o movimento se ele provocar dor no ombro, no peito ou sintomas no braço.

Exemplo educativo de mobilidade suave. Não substitui a investigação de uma dor torácica sem causa conhecida.

Quando levantar o braço dói

Dor no ombro tem causas diferentes; alongamento não é a solução para todas elas.

Sem diagnóstico por um único sintoma

Tendões, articulações e outras estruturas podem participar da dor. A região também pode receber dor vinda do pescoço. Dizer que toda dor ao levantar o braço é bursite pode levar a um cuidado inadequado.

Ajuste as atividades

Reduza temporariamente tarefas que provocam dor importante, principalmente com carga acima da cabeça. Tente manter movimentos leves toleráveis. Na rotina, apoie o antebraço quando isso trouxer conforto e distribua as tarefas ao longo do dia.

Quando avaliar primeiro

Perda marcada de força, incapacidade de elevar o braço, deformidade, dor após queda ou aumento importante de inchaço exigem avaliação antes de exercícios. Os exemplos seguintes se destinam a desconforto leve, sem sinais de lesão aguda.

Alongamentos não precisam alcançar o fim da amplitude. A progressão deve considerar movimento, força e capacidade de usar o braço.

Movimento e alongamento leve

Use apenas uma amplitude que não cause pinçamento ou dor forte.

1. Movimento pendular

Apoie a mão do lado confortável em uma mesa firme. Incline um pouco o tronco, mantendo o equilíbrio, e deixe o braço dolorido relaxado. Faça um balanço pequeno para a frente e para trás, usando uma transferência suave do peso do corpo. Experimente por 15 a 20 segundos. Não use peso na mão.

2. Braço atravessado à frente

Sentado ou em pé, leve um braço à frente do peito. Apoie a outra mão na parte superior do braço, sem pressionar o cotovelo, e aproxime-o suavemente do corpo. Busque uma sensação leve atrás do ombro. Sustente cerca de 10 segundos e solte. Experimente uma vez por lado.

O que evitar

Não puxe se a dor aparecer na frente ou no topo do ombro. Não use esses movimentos para tentar destravar um braço após trauma. Se houver piora, interrompa e procure orientação para escolher outra forma de movimento.

Estes são exemplos educativos, não um protocolo para bursite ou lesão de tendão. A quantidade deve ser individualizada.

Dor que desce pela perna

Ciática descreve sintomas relacionados à irritação ou compressão do nervo ciático ou de suas raízes.

Como pode se manifestar

Pode haver dor em queimação, pontadas, formigamento, dormência ou fraqueza, geralmente em uma perna. A dor pode chegar ao pé. Nem toda dor na perna é ciática, e dor somente na lombar não confirma esse quadro.

E a hérnia de disco?

Uma hérnia pode irritar uma raiz nervosa, mas é preciso relacionar a história, o exame e, quando indicado, os exames de imagem. Alongamento não coloca um disco de volta no lugar. Evite promessas de corrigir a hérnia com uma manobra.

Alongar exige atenção

Tentar alcançar os pés com o joelho estendido pode aumentar sintomas em algumas pessoas. O objetivo não é esticar o nervo. Se a dor descer mais pela perna durante um movimento, ou surgir formigamento mais intenso, interrompa e busque orientação.

Fraqueza progressiva exige avaliação rápida. Alterações urinárias, intestinais ou dormência genital são sinais de emergência, como explicado na página 7.

Sem alongamento obrigatório

Na dor irradiada, a escolha do movimento precisa ser individual.

1. Caminhada curta e tolerável

Se você consegue caminhar com segurança e não apresenta sinais de alerta, experimente um percurso curto, em terreno regular. Comece por poucos minutos, ou menos se necessário. Faça uma pausa antes de piorar. A duração deve acompanhar sua tolerância, e não uma meta rígida.

2. Mude a posição com calma

Alterne períodos sentado, em pé e caminhando conforme o conforto. Escolha uma cadeira com apoio e evite ficar muito tempo em uma posição que agrava os sintomas. Para descansar, encontre um apoio que deixe você confortável; nenhuma posição é obrigatória.

Antes de adicionar alongamentos

Peça uma avaliação para identificar quais movimentos são adequados. O alongamento lombar da página 10 não deve ser utilizado se aumentar a dor na perna. Exercícios de deslizamento neural, quando indicados, precisam de instrução individual; não são alongamentos intensos.

Neste capítulo, o começo é o movimento tolerável. Não há um alongamento universal seguro para todas as causas de ciática.

Mobilidade sem forçar

Dor na virilha, na lateral do quadril ou no glúteo pode ter origens diferentes.

Observe onde e quando dói

Conte ao profissional se a dor aparece ao caminhar, levantar ou deitar de lado. Às vezes, sintomas no quadril podem vir das costas. Dor importante após queda ou incapacidade de apoiar o peso exige atendimento antes de exercícios.

1. Leve a perna um pouco para trás

Em pé, segure uma mesa ou cadeira estável. Sem inclinar o tronco nem arquear a lombar, leve uma perna lentamente um pouco para trás e retorne. Faça 3 a 5 repetições por lado, em amplitude pequena. É um exercício de mobilidade, não um teste de flexibilidade.

2. Alongamento suave do glúteo

Sentado em uma cadeira firme, apoie um tornozelo sobre a coxa oposta somente se essa posição for confortável. Incline discretamente o tronco à frente, sem pressionar o joelho. Sustente 10 segundos. Evite após cirurgia do quadril sem liberação ou se houver dor na virilha ou no joelho.

Não insista em cruzar a perna. Se não houver uma posição confortável, escolha a mobilidade em pé e peça orientação.

Pausas para tarefas repetidas

Teclado, celular e atividades manuais podem exigir muito das mãos.

Altere a demanda

Faça pequenas pausas, varie a tarefa e observe se você está apertando ferramentas ou o celular com força desnecessária. Dor com dormência persistente, perda de força ou queda frequente de objetos merece avaliação. Alongar não elimina uma compressão nervosa.

1. Mobilidade do punho

Apoie o antebraço em uma mesa com a mão livre na borda. Mova o punho devagar para cima e para baixo, sem peso, em uma amplitude confortável. Faça 3 a 5 repetições. Abra e feche os dedos suavemente entre as séries.

2. Alongamento suave do antebraço

Estenda um braço à frente, mantendo o cotovelo ligeiramente dobrado e a palma para baixo. Com a outra mão, conduza a mão suavemente para baixo até um estiramento leve no antebraço. Sustente 10 segundos e solte. Não force os dedos nem mantenha se houver formigamento.

Após queda, inchaço importante ou suspeita de fratura, procure avaliação antes de alongar. Estes exemplos não tratam todos os problemas do punho.

Conforto para caminhar

Dor no joelho pede atenção à carga, à mobilidade e à força.

Alongamento é uma parte

Apenas alongar pode ser insuficiente. O plano pode incluir fortalecimento e adaptação das atividades. Não force agachamentos profundos, torções ou flexão intensa quando a região estiver muito dolorida.

1. Deslize o calcanhar

Deite ou sente com as pernas à frente em um apoio firme. Deslize um calcanhar em sua direção para dobrar o joelho até onde for confortável; depois estenda lentamente. Faça 3 a 5 repetições, sem puxar o joelho com as mãos. Este é um exercício de mobilidade.

2. Alongue a panturrilha

De frente para a parede, apoie as mãos. Deixe uma perna atrás, joelho estendido e calcanhar no chão. Dobre um pouco o joelho da frente até sentir estiramento leve na panturrilha de trás. Sustente 10 segundos e troque. Não force se o joelho ou o tendão do calcanhar doer.

Joelho muito quente e inchado, travamento verdadeiro ou incapacidade de apoiar após trauma precisam de avaliação.

Cuidar da base do movimento

Dor no calcanhar e na planta do pé não tem uma única causa.

Antes de escolher o exercício

Observe se houve trauma, mudança de calçado ou aumento brusco das caminhadas. Não conclua que toda dor no calcanhar é fascite plantar. Calor, vermelhidão, inchaço importante ou dificuldade de apoiar pedem avaliação. Uma panturrilha subitamente inchada e dolorosa também exige atendimento.

1. Alongamento da panturrilha

Use a posição na parede descrita na página 20. Mantenha o pé de trás apontado para a frente e o calcanhar apoiado. Sustente 10 segundos uma vez por lado, sem dor no tendão ou no calcanhar.

2. Alongamento leve da planta do pé

Sente-se e apoie o pé de forma confortável. Com a mão, eleve delicadamente os dedos até sentir leve estiramento no arco do pé. Não puxe com força. Sustente 10 segundos e solte. Evite se provocar dor, se houver lesão recente ou alteração de sensibilidade.

Pessoas com diabetes, feridas ou perda de sensibilidade nos pés precisam de orientação específica antes de seguir exercícios genéricos.

Poucos minutos, com atenção

Uma sequência é útil quando cabe na rotina e respeita seus sintomas.

Escolha apenas uma região

Após ler os cuidados, selecione um movimento da região com desconforto leve. Você não precisa executar todos os exercícios do livro. Se há dor em vários locais ou dúvida sobre a causa, uma avaliação ajuda a organizar o plano.

Um exemplo de sessão curta

Comece com 1 a 2 minutos de caminhada confortável. Faça 3 a 5 repetições de uma mobilidade escolhida. Se o alongamento dessa região for confortável, experimente uma sustentação de 10 segundos. Termine com alguns passos ou uma mudança tranquila de posição. A sessão pode ser ainda menor.

Decida pela resposta

Observe os sintomas imediatamente depois e na manhã seguinte. Se a prática causou piora persistente, suspenda o movimento responsável e procure orientação. Se foi bem tolerada, repita em outro dia. Aumente apenas uma variável por vez: repetições, duração ou amplitude.

Esta sequência é uma sugestão editorial, não um programa de reabilitação nem um prazo de melhora. Regularidade não exige esforço intenso.

O cuidado entre as sessões

Movimento, pausas e recuperação ajudam a construir uma rotina mais sustentável.

Varie sua posição

Interrompa períodos prolongados na mesma posição quando possível. No trabalho, aproveite mudanças de tarefa para levantar ou caminhar. Encontre apoios confortáveis para pés e braços. Um ajuste simples pode facilitar a rotina, sem transformar postura em uma regra rígida.

Retome as atividades gradualmente

Se ficou menos ativo por causa da dor, recomece com uma quantidade tolerável. Distribua cargas e evite passar, de um dia para o outro, de pouca atividade para um esforço muito maior. Para carregar algo, aproxime o objeto do corpo e peça ajuda quando necessário.

Inclua força e recuperação

Alongamento melhora a tolerância ao movimento em algumas pessoas, mas o plano também pode precisar de exercícios de força e condicionamento. Organize descanso e sono e converse sobre dificuldades persistentes. Dor, estresse e rotina merecem ser considerados na avaliação.

Escolha uma mudança pequena para esta semana. Um plano possível de seguir é mais útil do que uma rotina excessiva.

Observe sua evolução

Sua melhora pode aparecer primeiro nas atividades, e não apenas no número da dor.

Registre uma atividade importante

Escolha uma tarefa: caminhar, dormir, levantar da cadeira ou usar o braço. Anote como você se sente antes de começar e após alguns dias. Registre também qual movimento fez, a quantidade e se houve piora no dia seguinte.

Leve suas observações à avaliação

Informe quando a dor começou, onde se espalha, o que melhora ou piora e se há dormência ou fraqueza. Conte sobre tratamentos anteriores e medicamentos. Isso ajuda a decidir se o plano precisa ser mantido, ajustado ou interrompido.

Uma mensagem para você

Cuidar do corpo não significa vencer uma disputa contra a dor. Significa respeitar limites, entender os sinais e buscar ajuda quando necessário. Espero que estas páginas tornem seu cuidado mais claro e sua relação com o movimento mais confiante.

Everton Alves
Quiropraxia e Massoterapia • Guarulhos

Conteúdo educativo. O livro não estabelece diagnóstico, não promete cura e não substitui atendimento ou prescrição individual.

Seu próximo passo para cuidar de você começa aqui!

Acesse meu site, conheça meus atendimentos e descubra como entrar em contato comigo.

APONTE A CÂMERA PARA O QR CODE

www.quiropraxiaguarulhos.com.br

Lendo pelo celular? Toque no endereço acima ou no próprio QR code para abrir o site.

Everton Alves
Quiropraxia e Massoterapia • Guarulhos