

POSIÇÕES  
PARA DORMIR  
PARA ALIVIAR  
DORES



POSIÇÃO  
PARA DORMIR

# POSIÇÃO 1 APOIO ENTRE OS JOELHOS

Deite-se de lado com os joelhos levemente dobrados.

Coloque um travesseiro entre as pernas, alinhando joelhos e tornozelos.

Use um travesseiro firme sob a cabeça, mantendo o pescoço alinhado com a coluna.



## Benefícios:

- 👍 Reduz a pressão nos quadris e joelhos
- 👍 Alinha a coluna lombar
- 👍 Melhora a circulação nas pernas

# POSIÇÃO 2 TRAVESSEIROS SOB AS PERNAS

Deite-se de costas e coloque um travesseiro sob os joelhos.

Use um travesseiro adequado sob a cabeça para apoiar a coluna cervical.



## Benefícios:

- 👍 Diminui a tensão na coluna lombar
- 👍 Reduz desconforto na perna e tornozelo
- 👍 Ajuda a evitar dores nas costas

# POSIÇÃO 3 TRAVESSEIRO NO PEITO

Durma de lado e abrace um travesseiro.

Ajuste o travesseiro da cabeça de modo que o pescoço fique alinhado à coluna.



## Benefícios:

- 👍 Alivia a pressão nos ombros
- 👍 Evita torcicolos e lesões cervicais
- 👍 Ideal para quem sente rigidez cervical

# DURMA LEVE, ACORDE LIVRE

Cada noite é uma nova chance de cura.

Enquanto você dorme, seu corpo se regenera, suas articulações descansam e a energia da vida se renova dentro de você.



Continue cuidando de si com amor, presença e constância. Seu corpo agradece por cada pequeno gesto de cuidado — e sua saúde é a colheita da sua dedicação diária.