

## Checklist: Ritual de Autocuidado com Ventosaterapia

- Escolha um ambiente calmo e silencioso para a sessão.
- Tome um banho morno antes da aplicação para preparar o corpo.
- Utilize óleos essenciais relaxantes (lavanda, laranja doce ou vetiver).
- Coloque uma música suave, sons binaurais ou frequências solfeggio.
- Respire profundamente por 3 minutos antes de iniciar.
- Hidrate-se bem antes e após a sessão (água é essencial na liberação de toxinas).
- Após a sessão, evite estímulos como celular, televisão e cafeína.
- Faça uma anotação breve dos sentimentos ou insights surgidos após o atendimento.
- Repouse por pelo menos 20 minutos para integrar os efeitos.
- Mantenha uma rotina semanal de cuidado com o corpo e mente.