



CONHECENDO OS 5 ELEMENTOS

Guia Introatório



Por Tia Rosemary Vidal

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





■ Importante

As informações contidas neste material **não substituem tratamentos médicos** em andamento, nem a consulta com um profissional de saúde.

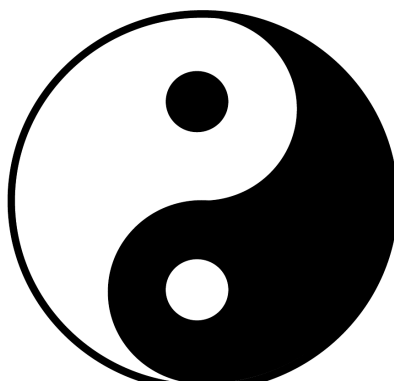
O objetivo é apresentar uma visão geral dos 5 Elementos da Medicina Tradicional Chinesa para que você possa começar essa jornada de autoconhecimento.

Para um estudo completo — com tabelas detalhadas, pontos de acupressão ilustrados e diagramas de circulação funcional — conheça os cursos completos.

Todos os direitos reservados © Rosemary Vidal

O Tao e o Yin-Yang

Tao



O símbolo do Tao representa a **unidade de tudo que existe**. O círculo mostra que a vida é formada por dualidades complementares: noite/dia, frio/calor, repouso/atividade. Nada é totalmente Yin nem totalmente Yang — dentro de cada um existe a semente do outro. A harmonia está em equilibrar os dois.

YIN	YANG
Feminino	Masculino
Frio	Quente
Noite / Escuridão	Dia / Luz
Repouso	Atividade
Introspecção	Expansão
Órgão (Zang)	Víscera (Fu)

Saúde para a MTC não é apenas ausência de doença, mas o equilíbrio dinâmico entre Yin e Yang, sustentado pelo livre fluxo do **Qi** (energia vital), do sangue e dos líquidos corporais.

O Pentagrama Wu Xing

Pentagrama Wu Xing



Os **5 Elementos** (Wu Xing) são fases de transformação da energia que se manifestam em ciclos na natureza, nas estações do ano e dentro do nosso corpo. Cada elemento governa órgãos, emoções, tecidos e sentidos específicos.

Elemento	Órgão / Viscera	Estação	Emoção	Cor
ÁGUA ■	Rim / Bexiga	Inverno	Medo	Preto
MADEIRA ■	Fígado / Vesícula B.	Primavera	Raiva / Frustração	Verde
FOGO ■	Coração / Int. Delgado	Verão	Alegria / Euforia	Vermelho
TERRA ■	Baço-Pâncreas / Estômago	Canícula	Reflexão	Amarelo
METAL ■	Pulmão / Int. Grosso	Outono	Tristeza	Branco/Cinza



■ ELEMENTO ÁGUA

Estação	Inverno	Órgão / Viscera	Rim / Bexiga
Emoção	Medo	Virtude	Sabedoria
Sabor	Salgado	Sentido	Audição (Orelha)
Tecido	Ossos e cabelos	Função Energética	Coesão / Profundidade

Sinais de Desequilíbrio

Psíquicos	Físicos
• Apatia e medo constante • Dificuldade de confiar / tendência ao isolamento • Fraqueza de vontade — procrastinação, falta de direção	• Dores lombares e nos joelhos • Queda de cabelo / dentes fracos / osteoporose • Problemas urinários ou reprodutivos • Zumbido no ouvido, tontura • Memória fraca

Ponto de Reequilíbrio: Rim R3 (Taixi) · Bexiga B64 (Jinggu)

Técnicas de estimulação: massagem, moxa ritmada, apong ou grão de arroz — bilateralmente. Em caso de dúvida, consulte um terapeuta especializado.

■ ELEMENTO MADEIRA

Estação	Primavera	Órgão / Víscera	Fígado / Vesícula Biliar
Emoção	Raiva / Frustração	Virtude	Bondade
Sabor	Ácido	Sentido	Visão (Olhos)
Tecido	Tendões, músculos e unhas	Função Energética	Movimentar

Sinais de Desequilíbrio

Psíquicos	Físicos
• Irritação, raiva explosiva, mau humor e stress • Dificuldade de tomar decisões / falta de foco • Depressão, emoções reprimidas (angústia/mágoa)	• Tendinite, câibras, contrações musculares • Cólicas menstruais, menstruação irregular • Olhos secos ou visão turva • Insônia entre 01h e 03h • Dores nas laterais do corpo (costelas, flanco)

Ponto de Reequilíbrio: Fígado F3 (Taichong) · Vesícula VB40 (Qixu)

Técnicas de estimulação: massagem, moxa ritmada, apong ou grão de arroz — bilateralmente. Em caso de dúvida, consulte um terapeuta especializado.



■ ELEMENTO FOGO

Estação	Verão	Órgão / Víscera	Coração / Intestino Delgado
Emoção	Alegria / Euforia	Virtude	Respeito
Sabor	Amargo	Sentido	Tato / Fala (Língua)
Tecido	Artérias e vasos sanguíneos	Função Energética	Expansão

Sinais de Desequilíbrio

Psíquicos	Físicos
• Ansiedade, agitação, insônia • Solidão / sensação de não ser compreendido • Dificuldade de intimidade emocional	• Palpitações e problemas cardíacos • Sudorese, rubor facial, calor interno • Boca e língua secas ou com aftas • Gagueira ou fala muito acelerada • Opressão no peito / taquicardia

Ponto de Reequilíbrio: Coração C7 (Shenmen) · Intestino Delgado ID4 (Wangu)

Técnicas de estimulação: massagem, moxa ritmada, apong ou grão de arroz — bilateralmente. Em caso de dúvida, consulte um terapeuta especializado.

■ ELEMENTO TERRA

Estação	Canícula (final do verão)	Órgão / Víscera	Baço-Pâncreas / Estômago
Emoção	Reflexão / Ruminação	Virtude	Sinceridade
Sabor	Doce	Sentido	Paladar (Boca / Lábios)
Tecido	Carne e tecido conjuntivo	Função Energética	Transformação

Sinais de Desequilíbrio

Psíquicos	Físicos
• Pensamentos repetitivos, preocupação excessiva • Sensação de não ser suficiente / autoexigência • Dependência emocional ou busca por controle	• Problemas digestivos: azia, refluxo, distensão • Náusea, má digestão, alterações no apetite • Fadiga, anemia • Retenção de líquidos, edema • Sangramento fácil ou hematomas

Ponto de Reequilíbrio: Estômago E36 (Zusanli) · Baço BA3 (Taibai)

Técnicas de estimulação: massagem, moxa ritmada, apong ou grão de arroz — bilateralmente. Em caso de dúvida, consulte um terapeuta especializado.

■ ELEMENTO METAL

Estação	Outono	Órgão / Víscera	Pulmão / Intestino Grosso
Emoção	Tristeza	Virtude	Justiça
Sabor	Picante	Sentido	Olfato (Nariz)
Tecido	Pele e pelos	Função Energética	Tomar Forma

Sinais de Desequilíbrio

Psíquicos	Físicos
• Tristeza, melancolia, depressão • Dificuldade em deixar ir (pessoas, emoções, hábitos) • Perfeccionismo e rigidez no pensamento	• Tosse, asma, bronquite, gripes frequentes • Pele seca, eczema, psoríase • Rinite ou congestão nasal crônica • Constipação intestinal • Opressão no peito / falta de ar

Ponto de Reequilíbrio: Pulmão P9 (Taiyuan) · Intestino Grosso IG4 (Hegu)

Técnicas de estimulação: massagem, moxa ritmada, apong ou grão de arroz — bilateralmente. Em caso de dúvida, consulte um terapeuta especializado.

A grande oportunidade

Agora você entendeu que para se curar precisa colocar em prática os **6 passos da Rotina da Autocura** — e como acelerar essa transformação. Eu demorei **mais de uma década** para chegar a esse método. Agora, você pode encurtar esse caminho.

“

Eu sei o que é viver com dor. **Mais de 25 anos** sem uma resposta para a minha artrose avançada e luxação congênita. Sofri com medo do futuro — cadeira de rodas, dependência, solidão. Ansiedade, medo, angústia, tristeza.

Mas eu **não desisti**. Conheci a Medicina Tradicional Chinesa — e **me libertei das dores, dos remédios e dos meus medos**. Hoje vivo de forma saudável e feliz. Esse é o meu propósito: **devolver a sua vida para você**.

— **TIA ROSEMERY VIDAL** Especialista em MTC

+3.000

MULHERES TRANSFORMADAS

10+

ANOS DE EXPERIÊNCIA

6

PASSOS DA AUTOCURA

A OPORTUNIDADE É COMO UM VAGÃO DE TREM

Na sua frente está a pessoa com quem você sempre quis conversar. Ela olha para você, esperando apenas um “Oi...”

Mas você **hesita**. Ela se cansa, levanta e desce em uma parada. **Quando você a encontrará de novo?**

NÃO DEIXE A OPORTUNIDADE SAIR DA SUA VIDA

★ SEU PROGRAMA DE AUTOCURA

Rotina da Autocura

Um treinamento completo que te leva pela mão em cada etapa do processo de cura — construído sobre **10+ anos de experiência** e resultado de milhares de mulheres transformadas.

ACESSO LIBERADO POR

2 ANOS

100% GRAVADO • ACESSO IMEDIATO • NO SEU RITMO

★ O QUE VOCÊ RECEBE NA ROTINA DA AUTOCURA

Tudo para você construir sua cura personalizada



Treinamento 100% gravado

Assista quantas vezes quiser, no seu tempo, no seu ritmo. Ideal para quem tem rotina cheia.



Rotina 100% personalizada

Aprenda a construir **a sua própria rotina** de autocura, adaptada ao seu elemento e padrão Yin/Yang.



Todas as ferramentas da MTC

Acupressão, moxabustão, meridianos, dietoterapia, liberação emocional — tudo em um só programa.



Diagnóstico preciso

Descubra qual elemento está desequilibrado em você e seu padrão energético com ferramentas guiadas.

★ A PROMESSA DO PROGRAMA

Você se torna sua própria terapeuta.

E ninguém te conhece — nem te cura — melhor que você mesma.

Módulos do programa

Cinco módulos interligados que cobrem **tudo** que você precisa para diagnosticar, tratar e acompanhar sua cura — da teoria da MTC à prática diária personalizada.

MÓDULO 01	Diagnóstico Completo Como identificar o seu Elemento desequilibrado , seu padrão Yin/Yang, com ferramenta de autodiagnóstico e questionários detalhados.
MÓDULO 02	Acupressão Avançada Todos os pontos principais para cada condição específica , protocolos completos e mapas ilustrados do corpo.
MÓDULO 03	Massagem nos Meridianos Os 12 meridianos principais , como massagear cada um, quando usar cada um e protocolos personalizados para o seu caso.
MÓDULO 04	Alimentos que Curam Entenda exatamente o que comer e o que evitar — baseado no seu elemento — para que seu corpo se cure mais rápido.
MÓDULO 05	Liberação Emocional Meditações guiadas para cada emoção, técnicas de processamento emocional e práticas diárias de cura profunda.

5 MÓDULOS • PRÁTICA PROGRESSIVA • RESULTADO PERSONALIZADO

★ ACELERE SUA TRANSFORMAÇÃO

O Clube Manhã Sem Dor

A Rotina da Autocura é completa. Mas eu sei que **sua dor não espera** — por isso entro **AO VIVO todos os dias às 8h**, de segunda a sexta, para praticar com você.



ENCONTROS DIÁRIOS AO VIVO

Eu te guio na rotina completa todos os dias: liberação emocional, massagem, acupressão, compressa e respiração.



COMUNIDADE

Mulheres transformando a vida juntas, apoiando umas às outras. Sinergia que acelera os seus resultados.



CONHECIMENTO PRÁTICO

Conteúdos práticos aplicáveis no dia a dia — sem teoria solta. Cada encontro complementa o anterior.

A PROMESSA QUE EU FAÇO PARA VOCÊ

Você se torna melhor que 90% dos terapeutas

Porque você se torna sua própria terapeuta — e ninguém te conhece como você.

★ COMO TUDO FUNCIONA

Do medo ao primeiro resultado em 24 horas

Sei da insegurança que bate quando estudamos sozinhas. No Clube, **no dia seguinte à inscrição você já pratica comigo ao vivo**. Sem precisar estudar antes — é só me seguir.

01

INSCRIÇÃO

Você entra e recebe acesso imediato ao Clube.

02

DIA SEGUINTE

8h da manhã: entra ao vivo comigo e já começa a rotina.

03

PRÁTICA DIÁRIA

De segunda a sexta — você só precisa me imitar.

04

RESULTADO

Primeiros sinais em dias, não em meses.

ACESSO IMEDIATO • AO VIVO ÀS 8H • GRAVADO POR 24H

★ O PODER DA COMBINAÇÃO

Qual resultado você quer?

BOM

Só o Clube

Você segue a rotina diária que eu crio. Já vê resultados incríveis aplicando apenas os encontros ao vivo.

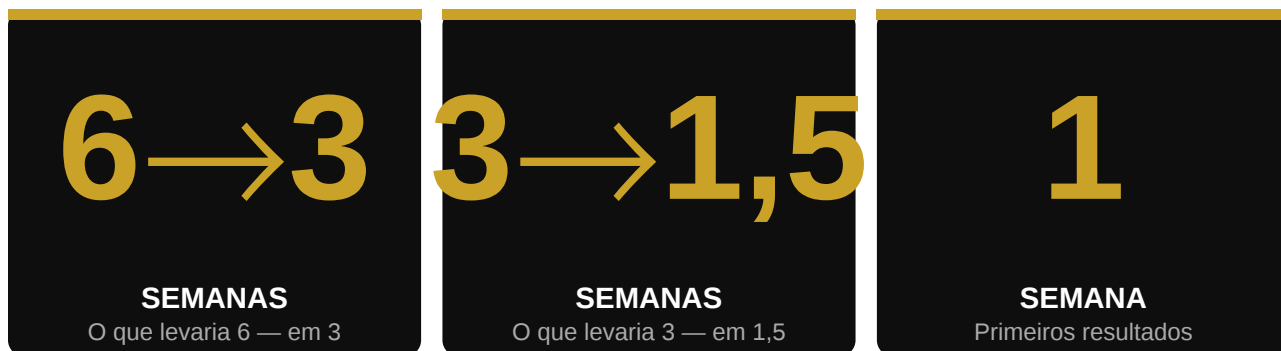
MELHOR — 2X MAIS RÁPIDO

Clube + Rotina da Autocura

O resultado **DOBRA**. Você domina, adapta e personaliza cada exercício porque entende a teoria por trás.

Acelere seus resultados

Quando **conhecimento profundo** encontra **prática diária guiada**, a transformação deixa de ser linear e vira exponencial:



★ QUEM JÁ VIVEU ESSA TRANSFORMAÇÃO

O que dizem do Clube

“

Eu não tomo mais nenhum medicamento. Trato tudo com as massagens do Clube.

— Simone Correia

“

Excelente o Clube. Já obtive ótimos resultados: alívio de dores nas costas e nos braços.

— Cleusa

“

Sábado começou uma crise de labirintite — fiquei o domingo deitada. Fiz a rotina e, 10 minutos depois, o zumbido acabou. Parece que renasci.

— Cleunice

“

Passei por um problema grave de saúde. Foi com o Clube da Manhã que consegui NÃO ser operada. Obrigada, Rosemery.

— São Silva

★ A OFERTA COMPLETA

Tudo que você recebe hoje

◆ PRODUTOS PRINCIPAIS ◆

★ PRÁTICA DIÁRIA

Clube Manhã Sem Dor

1 ano de acesso

- ◆ Encontros ao vivo diários às 8h
- ◆ Comunidade de apoio contínuo
- ◆ Gravações disponíveis por 24h
- ◆ Rotinas prontas para seguir

VALOR: R\$ 997

★ CONHECIMENTO COMPLETO

Rotina da Autocura

2 anos de acesso

- ◆ 5 módulos completos gravados
- ◆ Diagnóstico do seu elemento
- ◆ Acupressão, meridianos, alimentação
- ◆ Protocolo de liberação emocional

VALOR: R\$ 994

Subtotal produtos principais

R\$ 1.991

◆ BÔNUS PARA TODAS AS INSCRITAS ◆

PDF Dietoterapia Chinesa

O que comer para cada elemento

R\$ 200

Ferramenta 5 Elementos

Questionário interativo personalizado

R\$ 300

Materiais Exclusivos

Mapas de meridianos e protocolos

R\$ 250

Planner Corpo Livre

Acompanhamento da sua jornada

R\$ 150

SUPER BÔNUS SECRETO

Revelado ao vivo no domingo 19/04

???

◆ + surpresas do caminho

Conteúdos complementares ao longo do ano

a definir

VALOR TOTAL SE COMPRADO
SEPARADAMENTE

R\$ 3.026

★ BÔNUS EXCLUSIVOS POR ORDEM

Quanto antes, mais bônus você leva.

Os bônus são REAIS. Quando acabarem — acabaram.

★ OS 4 NÍVEIS DE BÔNUS

Posições limitadas, impacto ilimitado

AS 50 PRIMEIRAS	Pacote Acelerador 4 treinamentos extras: Óleos, Dien Chan, Psique & Órgãos, Sono	R\$ 938
AS 30 PRIMEIRAS	Cura pela Face Reflexologia Facial (Dien Chan). Acesso vitalício.	R\$ 2.000
AS 15 PRIMEIRAS	Livro Físico Livro impresso enviado para sua casa.	R\$ 397
AS 5 PRIMEIRAS	KIT FÍSICO COMPLETO Livro + guia + ferramenta de madeira, tudo enviado.	R\$ 997

★ ESCASSEZ REAL

Quando acabar... ACABOU.

Cada nível de bônus tem um número fixo de vagas. **Quando fecha, fecha** — eu preciso conseguir dar atenção para cada mulher no Clube.



As vagas são REAIS. Os bônus são LIMITADOS.

Eu não posso fazer nada — se você chegar tarde, não tem como recuperar.

★ O QUE VOCÊ PERDE SE ATRASAR

Cada posição importa

SE VOCÊ FOR A	SE VOCÊ FOR A	SE VOCÊ FOR A	SE VOCÊ FOR A
Nº 6	Nº 16	Nº 31	Nº 51
you lost	you lost	you lost	you lost
Kit Físico Completo	Livro Físico	Cura pela Face	Pacote Acelerador
—R\$ 997	—R\$ 397	—R\$ 2.000	—R\$ 938

É AGORA. Depois não dá para voltar.

★ O MONTANTE TOTAL

Se fosse comprar tudo separado...

Clube Manhã Sem Dor (1 ano)	R\$ 997
Rotina da Autocura (2 anos)	R\$ 994
Bônus universais para todas	R\$ 1.035
Bônus progressivos (50/30/15/5 primeiras)	R\$ 4.332
VALOR TOTAL REAL	R\$ 7.358

MAS EU NÃO VOU
TE COBRAR ISSO.

Porque eu quero que você **CONSIGA**. Quero que você tenha **ACESSO**. Quero que você **CURE DE VERDADE**.

★ SEU INVESTIMENTO HOJE

Menos de R\$ 3,50 por dia

De
~~R\$ 7.358~~

POR APENAS

12x de

R\$ 103,11

ou R\$ 997 à vista

Provavelmente menos do que você gasta com remédio por mês.

★ ZERO RISCO PARA VOCÊ

Garantia incondicional de 7 dias



01

Acesse tudo — módulos, materiais, Clube ao vivo.

02

Teste na prática a rotina e a comunidade.

03

Não gostou? 100% do seu dinheiro de volta, sem perguntas, sem burocracia.

O risco é TODO MEU. Você não arrisca nada.

★ SUA PRIORIDADE

Como garantir sua vaga com PRIORIDADE

01

ENTRE NO GRUPO VIP

Clique no link enviado pelo time de suporte e entre no **Grupo Super Interessado** no WhatsApp.

02

SEGUNDA, 8H (BRASÍLIA)

Você recebe o link de inscrição **PRIMEIRO**, antes da abertura geral — que acontece só às 8h30.

03

GARANTA TODOS OS BÔNUS

Com prioridade, você tem alta chance de pegar os bônus mais raros: Kit Físico, Livro, Cura pela Face e Pacote Acelerador.

04

COMECE A TRANSFORMAÇÃO

No dia seguinte à inscrição, você já entra ao vivo comigo no Clube e começa a rotina de autocura.

★ NÃO PERCA SUA VEZ

ENTRE AGORA NO GRUPO SUPER INTERESSADO

Segunda, 8h da manhã — você recebe o link **PRIMEIRO** com acesso a **TODOS os bônus**.

W

CLIQUE AQUI PARA ENTRAR NO WHATSAPP

QUERO ENTRAR NO GRUPO VIP



› Se o botão não abrir, copie: chat.whatsapp.com/F4GnoRkGQcbDvBxBJ4mlQ7

SE VOCÊ NÃO ENTRAR NO GRUPO VIP:

- › Espere até segunda-feira, 8h30
- › Torce pra ainda ter vagas
- › Torce pra ainda ter bônus
- › **Talvez consiga entrar — talvez não.**

★ A DECISÃO ESTÁ NAS SUAS MÃOS

Dois caminhos à sua frente



CAMINHO SOLO

- x Dúvidas e incertezas constantes
- x Anos de estudo por conta própria
- x Sem apoio, sem comunidade
- x Jornada solitária e lenta
- x Sem garantia de resultado
- x A dor continua enquanto você estuda



CAMINHO CORPO LIVRE

- ✓ Diagnóstico completo e personalizado
- ✓ Rotinas adaptadas ao seu elemento
- ✓ Suporte diário ao vivo comigo
- ✓ Comunidade que acelera resultados
- ✓ Resultados em semanas, não anos
- ✓ Alívio real desde a primeira semana

**QUAL CAMINHO
VOCÊ ESCOLHE?**

★ ÚLTIMO OLHAR

Recapitulando tudo

PRODUTOS PRINCIPAIS

- › Clube Manhã Sem Dor (1 ano)
- › Rotina da Autocura (2 anos)

VALOR: R\$ 1.991

BÔNUS PARA TODAS

- › PDF Dietoterapia Chinesa
- › Ferramenta 5 Elementos
- › Materiais Exclusivos (mapas, protocolos)
- › Planner Corpo Livre
- › Super Bônus (revelado 19/04)

VALOR: R\$ 1.035

BÔNUS 50 PRIMEIRAS

- › Óleos Essenciais para a Cura
- › Nascimento do Dien Chan
- › Psique e Emoção dos Órgãos
- › Mais Sono e Mais Energia

VALOR: R\$ 938

BÔNUS POR ORDEM

- › Cura pela Face (30 vagas)
- › Livro Físico (15 vagas)
- › Kit Físico Completo (5 vagas)

VALOR: R\$ 3.394

VALOR TOTAL REAL

R\$ 7.358

seu investimento hoje

12x R\$ 103,11 ou R\$ 997 à vista

★ AGORA É COM VOCÊ

Sua decisão agora

✓ Você sabe a RAIZ do problema	✓ Sabe que QUALQUER pessoa consegue	✓ Conhece os 6 PASSOS da rotina
✓ Sabe como PERSONALIZAR	✓ Viu mulheres curadas	✓ Sentiu que FUNCIONA

Uma pergunta antes:
**o quanto você valoriza
a sua vida?**

Você ainda tem muitos anos pela frente. O quanto está disposta a ter uma vida leve, sem dor, feliz até o último dia? Sem medo do futuro, sem medo de se tornar dependente — aproveitando cada momento.

Eu pretendo viver muito. E viver ativa, lúcida e saudável. Porque a minha vida é valiosa — **e a sua também.**

AINDA NÃO ACABOU • DOMINGO 19/04 ÀS 19H (BRASÍLIA)

Na última aula do **Evento Corpo Livre 2.0** eu revele o **Super Bônus**, entrego mais um presente para quem estiver ao vivo comigo e abro espaço para tirar todas as suas dúvidas.

Com carinho,

Tia Rosemery Vidal

Especialista em MTC e disciplinas holísticas