

Vânia Castanheira

EMOÇÕES *que*
INFLAMAM,
HÁBITOS *que*
CURAM

O elo entre mente, estilo de vida e doenças crônicas
– e como restaurar o equilíbrio e a saúde integral

ARENA

*Ao meu marido, que sempre me incentiva a voar,
com a segurança de ter um ninho para voltar*

ÍNDICE

<i>Prefácio</i> _____	9
<i>Introdução</i> _____	13
Capítulo 1 — O papel das emoções na saúde _____	21
O eixo HPA e a resposta ao stress _____	22
Stress agudo vs. Stress crónico _____	24
A função das emoções no cuidado integral _____	29
Capítulo 2 — Stress crónico: O combustível silencioso da inflamação _____	33
Inflamação crónica: Um processo invisível _____	34
O eixo HPA e o stress crónico _____	36
Relação entre stress, inflamação e doenças crónicas _____	38
Estratégias para reduzir o impacto do stress _____	40
Epigenética e o impacto do estilo de vida na saúde _____	42
Capítulo 3 — Inflamação e desenvolvimento do cancro _____	47
Inflamação aguda e crónica _____	48
A relação entre inflamação e cancro _____	49
Estratégias para diminuição da inflamação _____	50
Capítulo 4 — Introdução ao plano de construção de uma rota de cura integral _____	59
O que é a rota de cura integral? _____	62
Pilares _____	63
Como usar esta rota? _____	65
Sugestões para aplicar este plano à sua vida _____	65

Capítulo 5 — Equilíbrio emocional na saúde integral: Pilar emocional na rota de cura	67
A importância do equilíbrio emocional	67
As emoções básicas	68
Identificação das emoções	70
Tipos de stress e o papel da resiliência	73
A importância da inteligência emocional	74
Autocuidado: Autocompaixão e limites	79
Ferramentas para a gestão emocional	82
Autenticidade e gestão emocional: Pontos a ter em atenção	91
Capítulo 6 — Energia vital na saúde integral: Pilar físico na rota de cura	95
Nutrição: Alimentar o corpo e a alma	96
Exercício físico e movimento consciente	117
Sono e ritmo circadiano: A base para o equilíbrio	121
Capítulo 7 — Poder da mente: Pilar mental na rota de cura	139
Meditação e <i>mindfulness</i> : A base de uma mente equilibrada	140
Reflexão e autoconhecimento	150
Desenvolver uma mentalidade de crescimento	150
Focar-se no que pode mudar	153
Prazer e equilíbrio entre superficial e a realização profunda	156
Integração final: Criando a sua rotina de autocuidado mental	158
Capítulo 8 — Alma conectada: Pilar espiritual na rota de cura	161
Definição e importância da espiritualidade	162
Ego vs. Essência	164
Espiritualidade e saúde física	171
Conexões sociais e saúde	174
Integração dos pilares físico, mental, emocional e espiritual: A rota para a cura integral	183

Capítulo 9 — Abordagens complementares: Um convite à reflexão _____	187
As emoções que se tornam sintomas _____	188
Cura pela consciência emocional _____	188
Medicina psicossomática e psiconeuroimunologia: Um diálogo com a ciência _____	189
Encontrar equilíbrio entre ciência e reflexão filosófica _____	190
Uma perspectiva de esperança _____	191
Capítulo 10 — Conclusão _____	193
Construindo uma vida de equilíbrio e saúde _____	193
As principais lições _____	194
Rumo a uma vida plena e com propósito _____	196
 <i>Agradecimentos</i> _____	 199
<i>Notas bibliográficas</i> _____	202

PREFÁCIO

No século passado, um dos principais debates que ganhou corpo nas ciências médicas discutia a implicação dos sofrimentos emocionais nas doenças físicas. Um campo de conhecimento chamado «psicossomática» tratou de trazer à tona novamente dúvidas que pareciam ter sido solucionadas com o dualismo cartesiano, que designou que a separação da mente e do corpo em duas substâncias diferentes conectadas apenas por uma estrutura de conexão simples, representada pela glândula pineal, enterraria de uma vez por todas qualquer percepção de que um sofrimento psicológico seria capaz de interferir na saúde física. A dúvida central que alimentava o debate era justamente a falta de compreensão sobre os mecanismos que estariam associados a essa interferência. Mesmo com evidências em casuísticas médicas que correlacionavam com alguma frequência a ocorrência de doenças físicas associadas a grandes e crônicos sofrimentos psicológicos, ainda era difícil reconhecer os mecanismos que estariam por trás destas correlações.

Porém, um campo crescente de conhecimento chegou ao final do século xx com bastante força. Em 1995, tive a oportunidade de participar de um congresso internacional de neuropsicoimunoenocrinologia. Parece uma palavra impossível de compreender, mas é importante que possamos observá-la com cuidado. Trata-se da junção de campos do conhecimento que se tornou a principal responsável por compreendermos as relações de

causa e consequência que devem ter a força de modificar a forma como nossa espécie entende o processo de adoecimento. Compreender a correlação que existe entre o sistema nervoso (nosso cérebro e todos os neurónios que existem no corpo), sistema endócrino (nossas hormonas), sistema psíquico (mente consciente e inconsciente) e nosso sistema imunológico tem sido a chave para aprofundarmos a compreensão sobre os mecanismos que estão associados ao desenvolvimento de muitas patologias que, à primeira vista, parecem não estar associadas, mas que estão intimamente imbrincadas.

Em resposta à intensa especialização e divisão que pudemos acompanhar dentro da Medicina, o século XXI tem sido palco do surgimento de muitas abordagens que consideram a relação mente e corpo como partes de um mesmo todo que se influenciam constantemente. Parece uma equação simples de resolver já que nos podemos perceber como um sistema único, mas estas correlações são tão profundas e antigas do ponto de vista evolutivo que precisamos mergulhar profundamente nas raízes do problema para podermos realmente tomar conhecimento e motivar ações que possam mudar o curso das coisas.

Neste livro, a autora corajosamente mergulha nos meandros desta questão a partir de uma motivação extremamente genuína. Depois de ter enfrentado uma doença grave, foi em busca de conhecimento que permitisse quebrar um ciclo vicioso que parece instalado no nosso modo de vida contemporâneo. Estamos sujeitos a suportar um modo de vida que aparenta ser mais seguro e confortável do que aquele que a nossa espécie precisou enfrentar no seu desenvolvimento, desde o tempo das cavernas, mas que guarda perigos ainda maiores. Não fugimos mais quotidianamente de predadores ferozes nem precisamos gastar boa parte do dia buscando alimento e abrigo. Mas temos o fantasma da performance e do sucesso à espreita o tempo todo. Ainda vivemos um modelo de vida social em que dependemos da aceitação

do grupo, mas ser aceite tem sido cada vez mais difícil. E temos o desejo da longevidade. Porém, o cenário que temos para viver é de sociedades polarizadas, que avançam e recuam em temas delicados como diversidade e inclusão, que se encontram atónitas diante da revolução tecnológica e que não conseguem encontrar realização pessoal e profissional. Adoecesse cada vez mais com incidência de ansiedade, depressão e *burnout* alarmantes em várias partes do mundo, especialmente do mundo ocidental.

Assim, este livro é de extrema importância. Aqui temos, apresentado de forma muito afetiva e cuidadosa, e com impecável rigor técnico, as ligações mais importantes já descobertas sobre os sofrimentos psíquicos e suas ligações diretas com o desenvolvimento de doenças que aparecem, justamente, por estarem associadas com a sensibilidade extrema do nosso sistema imunológico e endócrino às variações psíquicas que sofremos. E este texto é muito feliz em destacar o quanto a cronificação destes processos pode provocar doenças muito graves que trazem intenso sofrimento e, muitas vezes, podem ser fatais.

Porém, mais do que esclarecer mecanismos de doenças que podem ajudar muito na compreensão, este livro vai além. A autora presenteia-nos com várias abordagens simples que podem ser incluídas no cotidiano e repetidas como hábitos poderosos que são bálsamos e que realmente podem mudar o curso das coisas.

Uma leitura fundamental, prática e acessível para todos. Ao propor um tratamento preventivo que permite que as nossas emoções e sentimentos estejam harmoniosos com a vida quotidiana, a proposta não é apenas aliviar as tensões. O que este livro propõe é que através de pequenas mudanças quotidianas, todos possam construir uma longevidade com qualidade de vida e cuidar com esmero, sem positivismo tóxico, do nosso bem maior: A VIDA.

Prof^ª. Dra. Carla Tieppo

Neurocientista e empreendedora em neurociência aplicada

INTRODUÇÃO

Este livro convida a uma reflexão urgente sobre o preço que se pode pagar por levarmos uma vida em constante correria e o impacto que isso tem na nossa saúde emocional, física, mental e até espiritual.

Ao longo destas páginas, vamos explorar os sinais que o corpo nos envia e as consequências de os ignorarmos. Mas mais do que isso, vamos compreender os mecanismos do corpo e da mente, reconhecer o poder transformador das nossas escolhas diárias e resgatar o valor de nos escutarmos por inteiro. Este livro não é apenas uma leitura sobre saúde — é uma reconexão com o corpo e uma viagem rumo a uma vida com mais presença, clareza e propósito.

O mundo funciona a um ritmo acelerado. Muitas vezes, essa agitação instala-se também dentro de nós — nos pensamentos, na exigência que nos impomos e na forma crítica e distorcida como aprendemos a olhar para nós mesmos, muitas vezes sem nos apercebermos disso. A pressão e a exigência surgem em quase todas as áreas da nossa vida: no trabalho, na vida familiar e até na forma como nos comparamos com a vida aparentemente imaculada dos outros, exibida nas redes sociais. Esse cenário leva-nos a acreditar que precisamos de ser perfeitos em tudo o que fazemos e em tudo o que somos. Mas qual é o custo real da procura por uma vida assim? Essa pressão e a procura incessante por padrões irrealistas geram uma sobrecarga de stress, frequentemente prolongada e silenciosa, infiltrando-se no nosso corpo

e na nossa mente. Normalizamos a pressa, a ultrapassagem de todos os limites, o cansaço e o stress constante, aceitando que *é assim que todos vivem; afinal, isto é ser adulto*. Mas será que viver assim é realmente normal?

Uma vez, ouvi um provérbio egípcio pela voz da professora Lúcia Helena Galvão*: «Lutamos contra o tempo e o tempo luta contra as pirâmides.» Esta frase deixou-me a pensar e fez-me questionar a direção para onde estava a canalizar a minha energia: *O que estou a construir na minha vida? Quem sou eu na verdade, e quanto estou a investir na minha própria estrutura e no legado que quero deixar? Estou a construir uma pirâmide ou uma casa de papel, vulnerável ao vento e à sorte?*

Sugiro que faça também essa reflexão: será que está a viver para construir um legado sólido ou está apenas a desperdiçar o seu tempo e energia com pressões passageiras? Em vez de combater o tempo, não seria melhor dedicar-se a construir uma «pirâmide» na sua vida — uma base sólida e duradoura que nem o tempo pode destruir?

Durante demasiados anos, acreditei que estar constantemente ocupada e a cumprir uma agenda repleta de tarefas significava ser produtiva. Para mim, ser uma mulher forte era sinónimo de não dramatizar as emoções, nem dar espaço para as processar. Limites? Eu acreditava que eles existiam apenas para serem ultrapassados. Mas, ao olhar para trás, vejo agora que essa mentalidade me conduziu a um beco sem saída. Em janeiro de 2013, aos 31 anos, com a vida pessoal um pouco mais estabilizada, a gerir uma empresa portuguesa no Brasil e a pensar em engravidar, fui confrontada com um diagnóstico de cancro da mama triplo

* Lúcia Helena Galvão é brasileira, professora de filosofia na Nova Acrópole, escritora, palestrante e poetisa. Reconhecida pela sua abordagem clara e inspiradora, dedica-se a divulgar temas como ética, autoconhecimento e valores humanos em palestras e através de conteúdos acessíveis ao público em geral. É autora de livros como *Filosofia Viva* e possui um vasto repertório de ensinamentos baseados em tradições filosóficas clássicas.

negativo. Esta revelação obrigou-me a questionar o meu conceito de força e a maneira como eu via e vivia a minha vida. Acabei por aceitar que, em particular nos dois anos anteriores ao diagnóstico, vivi sob circunstâncias que contribuíram para um estado de vulnerabilidade física e emocional. Não afirmo que isso tenha causado diretamente o cancro, mas reconheço que aquelas circunstâncias tiveram um forte impacto no meu equilíbrio e capacidade de escuta interna.

Esse diagnóstico de cancro da mama triplo negativo (não bastava ser cancro, tinha de ser um dos mais agressivos, numa época em que não havia tratamento complementar, além do tradicional) revelou-me como o corpo, de forma subtil, pode refletir os desequilíbrios emocionais e escolhas acumuladas ao longo do tempo. Isso não significa, de forma linear, que essas escolhas causem doenças específicas — mas sim que podem contribuir para um terreno mais propício ao adoecimento. O corpo fala — muitas vezes antes de adoecer, mas quase sempre de forma silenciosa. Temos de aprender a escutá-lo antes que grite.

Quando olho para trás, sabendo o que sei hoje, percebo que o cancro não surgiu de forma repentina. Há quase dois anos que não dormia adequadamente (um dos maiores fatores de inflamação e doenças), tinha uma gastrite crónica, tomava medicação muito agressiva para o estômago e estava em *burnout*, que não vinha apenas do trabalho, apesar de o termo se referir sobretudo a ele. Nada parecia resolver os meus problemas. Não escutei o corpo, engoli muitas emoções e não processei adequadamente os eventos difíceis da minha vida. Sempre acreditei que a mente comanda tudo e que o corpo deveria apenas obedecer, ao invés de promover uma abordagem de integração corpo-mente. Os meus principais valores sempre foram a liberdade, a individualidade e o respeito, mas, no meio do turbilhão que era a minha vida, eu não estava a conseguir viver integralmente segundo estes valores. O meu médico sugeriu que eu tirasse férias, mas eu ignorei

o seu conselho, achava que era insubstituível e estava convencida de que, sem mim, a empresa iria colapsar. Os sinais estavam todos lá, mas eu não os conseguia ver nem identificar. Até que chegou a conta de tudo aquilo que andei a acumular e fui mesmo obrigada a parar.

Durante o período de tratamento, que durou quase um ano, fiquei careca, sem pestanas, sem sobrancelhas, sem energia e entrei em menopausa induzida por quimioterapia durante sete meses. Depois disso, seguiram-se os anos de recuperação em que lidei com as sequelas. Esse período revelou-se crucial para a minha transformação, pois fez-me perceber que eu tinha de reavaliar a forma como conduzia a minha vida. Comecei a refletir sobre a minha autoimagem, a forma como encarava os desafios e fazia as minhas escolhas. Compreendi que merecia respeitar-me mais e que o autocuidado tinha de ser uma prioridade no meu dia a dia. Não podia continuar a ser tão exigente e dura comigo mesma, tinha de haver lugar para a compaixão, para a vulnerabilidade e para o equilíbrio. Essa era uma mudança que só eu poderia fazer. Foi nesse momento que começou a surgir uma nova versão de mim. Hoje consigo reconhecer que a minha experiência foi determinante para estar onde estou hoje. Nada foi em vão.

A grande lição que aprendi e que agora tento passar ao mundo foi esta: **a falta de atenção aos sinais do corpo pode ter consequências graves**. Afinal, cerca de 80% a 90% dos casos de cancro da mama (e de outros tipos de cancro) estão relacionados com o estilo de vida e com fatores ambientais, enquanto apenas 10% a 20% são atribuídos a causas genéticas.*

* Pesquisas do National Cancer Institute dos Estados Unidos destacam que apenas 5% a 10% dos casos de cancro da mama são de origem hereditária, enquanto os demais estão ligados a fatores ambientais e comportamentais (NCI, 2020). *National Cancer Institute*. «Genetics and Cancer.» 2020. Disponível em <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/genetics>

No entanto, mesmo nos casos genéticos, o estilo de vida e o ambiente podem potencializar o risco. A isto chama-se epigenética. Este é um ponto essencial: as nossas escolhas diárias influenciam a nossa saúde e até a ativação dos nossos genes. Ao longo deste livro, explorarei os termos **epigenética** e **estilo de vida** mais aprofundadamente, mostrando como este último vai muito além da alimentação e do exercício físico.

Ao longo da minha jornada e dos anos a trabalhar com mulheres em situações semelhantes à minha, aprendi que o stress crónico não é apenas uma resposta emocional momentânea, mas um fator inflamatório que pode afetar o corpo de forma sistémica. O cortisol, uma das hormonas do stress, torna-se um agente constante, alterando o sistema imunológico e mantendo o corpo em estado de alerta. Quando esse ciclo se prolonga, o corpo começa a viver num estado de inflamação crónica, criando um ambiente propício para doenças, incluindo o cancro, como mostram, por exemplo, os estudos de Michael Antoni e Moisés Evandro Bauer¹. É fundamental que tenhamos presente que as emoções, quando desreguladas, podem fomentar a doença.

O desenvolvimento de um cancro é multifatorial e pode ser comparado a uma tempestade perfeita: o sistema imunitário, o «centro de qualidade» do nosso organismo, deixa passar uma célula anómala por estar «cansado» e inflamado. Essa célula desenvolve-se e é «alimentada» pelas escolhas individuais de cada um e pela forma como vemos a vida: má alimentação, sedentarismo, maus hábitos (como tabaco, álcool e drogas), pensamentos negativos sobre nós próprios e sobre os outros, falta de autoconhecimento e de conexão com a nossa essência (a chamada falta de espiritualidade interna ou conexão connosco), acumulação de sofrimentos não processados, falta de sono reparador, falta de autocuidado, ausência de prazer e de presença na vida, stress crónico, falta de gestão emocional, falta de conexão com

a natureza, falta de conexões sociais positivas, falta de solidão e excesso de solidão*, excesso de vitimização e autossabotagem, entre outros. Estes fatores são comuns, mas não determinantes, é claro. Com a mudança de hábitos e uma nova perspectiva sobre a vida, é possível prevenir e até reverter muitos desses quadros. A vida não é tanto o que nos acontece, mas como interpretamos e o que fazemos com o que nos acontece.

Ao receber o meu diagnóstico, não senti o cancro como algo meramente físico, mas como um grito da minha alma. Atualmente, a investigação científica permite-nos compreender, cada vez melhor, a relação entre as emoções e saúde. Nas páginas que se seguem, exploraremos a ciência por trás do impacto do stress e da inflamação crónica no nosso organismo, demonstrando como o equilíbrio emocional pode ser uma ferramenta essencial na construção de uma vida com menos riscos para o cancro e mais prazer, saúde e presença. Vamos falar de sono, ritmo circadiano, alimentação, movimento, stress, emoções, mentalidade, propósito e espiritualidade — e de como tudo isso se entrelaça no corpo, nos pensamentos e no modo como escolhemos viver.

Acredito que cada pessoa merece reencontrar-se consigo, transformar a forma como se cuida e descobrir a liberdade que existe quando se vive alinhado com a própria essência.

Neste livro, fruto da minha experiência pessoal, profissional e da minha tese de pós-graduação em Neurociências do Comportamento, partilho não só a minha história, mas também ferramentas práticas validadas pela neurociência, pela medicina do estilo de vida e pelo acompanhamento de centenas de mulheres que enfrentam o cancro, ajudando-as a encontrar uma rota de cura integral. Esta rota de cura, além de promover o fortalecimento

* Solidão e solidude são dois termos quase opostos. Solidão é a sensação de vazio e isolamento indesejado, enquanto solidude é a escolha consciente de estar só, aproveitando esse tempo para autoconhecimento, reflexão e bem-estar. A solidão potencia a doença, tal como a falta de solidude.

do corpo, também capacita cada pessoa a encontrar a sua melhor versão e um propósito de vida.

Este não é um livro sobre cancro. É sobre a vida. É sobre saúde integral como um caminho prático, possível e transformador. É um convite para que cada um olhe para o seu estado emocional como uma peça essencial da sua saúde integral. Este é um guia para o ajudar a recuperar a clareza, a energia e a presença, mesmo após momentos de crise, através de uma rota de cura integral, para que não adoça por viver desconectado — e para que possa florescer, mesmo depois de ter sido ferido.

CAPÍTULO 1

O PAPEL DAS EMOÇÕES NA SAÚDE

As nossas emoções influenciam diretamente a forma como nos sentimos, pensamos e agimos, afetando processos que vão desde a regulação hormonal até à resposta imunológica. Tal como uma faísca num ambiente inflamável desencadeia uma explosão, emoções mal geridas, ignoradas ou reprimidas num corpo fragilizado pelo stress crónico criam um terreno fértil para doenças. Compreender este processo é o primeiro passo para reequilibrar corpo e mente.

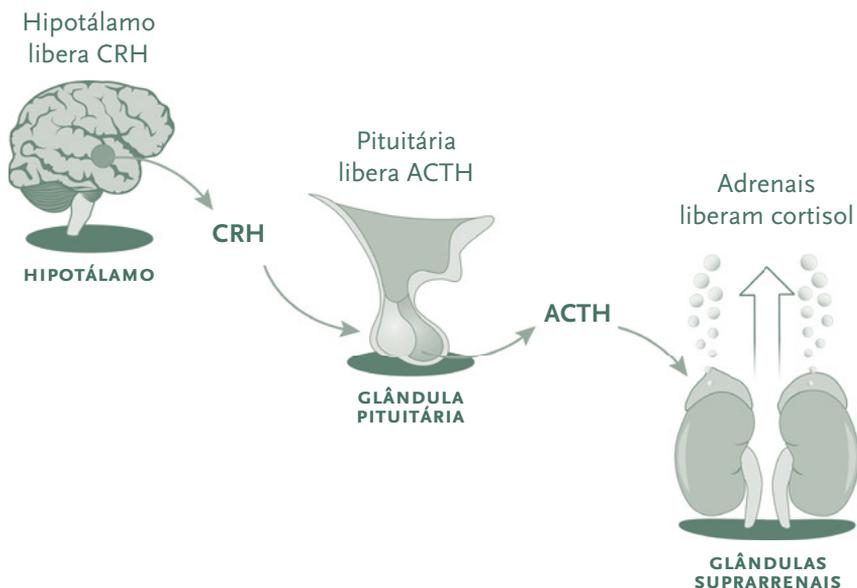
Neste capítulo, vamos explorar o funcionamento do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA, na sigla em inglês), fundamental na resposta ao stress; analisaremos como uma exposição prolongada a fatores de stress gera impactos profundos e frequentemente silenciosos no organismo; e vamos, ainda, examinar como as emoções desreguladas contribuem para a inflamação e o surgimento de doenças crónicas. No final deste capítulo, irei propor uma reflexão para que cultive uma gestão saudável das suas emoções, fortalecendo a resiliência emocional e a sua saúde.

O EIXO HPA E A RESPOSTA AO STRESS

O corpo humano possui um sistema sofisticado para lidar com situações de stress: o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal. Este sistema coordena a resposta, preparando o organismo para reagir rapidamente a ameaças, tal como os nossos antepassados faziam ao enfrentar predadores. Esse mecanismo de «luta ou fuga» foi essencial para a sua sobrevivência em cenários de perigo e ainda hoje é útil em situações de risco real e pontual.

Imagine que o nosso cérebro é como um detetor de fumo. Quando percebe um evento como stressante ou ameaçador, aciona um alarme. O primeiro passo é ativar o hipotálamo, uma estrutura na base do cérebro que atua como uma central de controlo para várias funções corporais, incluindo a regulação do stress. O hipotálamo tem o papel de detetar estímulos ambientais (temperatura, acesso a alimentos, estação do ano, exposição à luz, etc.) para perceber padrões e nortear comportamentos. É também um regulador do sistema nervoso e endócrino. Se interpretar que estamos em perigo, «pressiona um botão de alarme» — liberta a hormona libertadora de corticotropina (CRH), que, por sua vez, estimula a glândula pituitária (hipófise) a segregar a hormona adrenocorticotrófica (ACTH) para a corrente sanguínea. Essa hormona viaja até às glândulas adrenais (ou suprarrenais), localizadas acima dos rins, e desencadeia a libertação de cortisol, conhecido como a «hormona do stress». O cortisol, juntamente com a adrenalina, prepara-nos para agir, seja para lutar, fugir ou simplesmente enfrentar a situação.

Esse aumento de cortisol e de outras hormonas, como a adrenalina, prepara o corpo para agir: o coração bate mais depressa, elevando assim a tensão arterial para garantir que o sangue, rico em oxigénio e nutrientes, chegue rapidamente aos músculos e ao cérebro. O fígado liberta glicose na corrente sanguínea por forma a fornecer energia imediata, e a respiração torna-se mais acelerada para aumentar a disponibilidade de oxigénio.



É como se o nosso corpo se preparasse para uma «batalha interna». O sistema digestivo e outras funções não essenciais para a sobrevivência imediata são temporariamente «desligadas», redirecionando a energia para os sistemas musculares e cognitivos — o mais essencial para a nossa sobrevivência. Esse mecanismo é um exemplo fascinante de adaptação humana e foi crucial para a sobrevivência dos nossos antepassados.

Após o evento stressante, passada a ameaça, o eixo HPA deve autorregular-se, diminuindo a produção de CRH e ACTH para retornar os níveis das hormonas associadas à resposta ao stress ao normal, restaurando o equilíbrio do corpo.

Nem todo o stress é igual, e é importante diferenciar entre os tipos de stress, pois não têm o mesmo impacto no organismo. O stress pode manifestar-se de duas formas principais: agudo e crónico. O primeiro é útil e funcional, fazendo parte do nosso modo de sobrevivência; enquanto o segundo enfraquece, a longo prazo, o nosso organismo e leva-nos a uma rota de doença.

STRESS AGUDO VS. STRESS CRÓNICO

O **stress agudo** é uma reação de curta duração a uma ameaça imediata ou situação de grande exigência, como enfrentar um prazo limite, ter uma discussão ou lidar com o trânsito. O corpo ativa o eixo HPA, liberando hormonas como adrenalina e cortisol para se preparar para uma resposta rápida. Após o evento, o corpo regressa ao seu estado normal de calma, sendo libertadas endorfinas que ajudam na recuperação física e mental.

Exemplo: O seu corpo entra em modo de alerta ao preparar-se para um exame importante ou um evento que exige um alto desempenho, mas, após o evento, sente-se aliviado e relaxa.

O **stress crónico** é como uma torneira que não para de pingar. Surge da exposição prolongada a fatores que o organismo não consegue resolver rapidamente, como conflitos persistentes ou preocupações constantes. Quando mantemos o corpo em estado de alerta contínuo, essa ativação constante do eixo HPA desgasta os nossos sistemas, resultando em inflamação crónica e no enfraquecimento do sistema imunológico. Assim, o stress crónico torna-se uma das bases para o desenvolvimento de doenças físicas e emocionais, como ansiedade, depressão e doenças autoimunes.

Exemplo: Imagine, dia após dia, sentir que está sempre em alerta — pela sobrecarga de trabalho, relações desgastantes ou uma preocupação constante com a saúde ou com o futuro — sem um fim à vista. Isso leva o corpo a viver num estado de «luta ou fuga» constante, o que gera desgaste.

Enquanto os nossos antepassados enfrentavam ameaças pontuais, como predadores, hoje as nossas «ameaças» são contínuas e mais complexas, geralmente criadas pelas nossas próprias exigências internas. Esse sistema, concebido para situações pontuais, não foi feito para lidar com o stress prolongado.

A neurociência tem mostrado como o stress e as emoções influenciam diretamente o cérebro e o sistema nervoso. O sistema

límbico, que inclui a amígdala e o hipocampo, é a área que regula as nossas emoções. A amígdala é responsável por detetar ameaças e ativar respostas emocionais intensas, enquanto o hipocampo participa na formação de memórias e na avaliação racional do contexto emocional. Quando vivemos em stress crónico, o hipocampo pode sofrer atrofia — dificultando a nossa capacidade de contextualizar as emoções — e a amígdala torna-se hiperativa, aumentando a percepção de ameaça, logo a nossa reação emocional. Em vez de respondermos com clareza e consciência, acabamos por reagir impulsivamente, o que não só afeta a nossa saúde, mas também prejudica as nossas relações pessoais e profissionais.

A reunião perdida e o stress crónico

A Ana, uma executiva dedicada e mãe de dois filhos, lida diariamente com uma rotina cheia de compromissos. Numa manhã, fica presa no trânsito a caminho de uma reunião decisiva e percebe que se esqueceu de um documento essencial. De imediato, o seu corpo ativa o eixo HPA: o coração acelera, as palmas das mãos ficam suadas e uma ligeira tensão muscular aparece. Em questão de segundos, o organismo da Ana prepara-se para «lutar ou fugir», mesmo que, neste caso, a «luta» seja apenas contra o tempo.

Esses episódios de stress, frequentes na vida da Ana, acabam por habituar o seu corpo a viver em estado de alerta constante. A digestão, temporariamente «desligada», continua afetada, causando desconforto ao longo do dia. O sono, essencial para a recuperação celular e equilíbrio hormonal, é prejudicado, e a sensação de exaustão torna-se o «novo normal».

Esse padrão de stress crónico provoca um desgaste profundo, tornando o sistema imunológico menos

eficiente e o corpo mais vulnerável a processos inflamatórios. Com o tempo, o estado de alerta contínuo do eixo HPA coloca a Ana em risco de desenvolver doenças crónicas, como hipertensão, diabetes, ou até mesmo cancro.

Esta história é real e muito comum. A Ana (nome fictício) chegou até mim após os tratamentos de cancro da mama. Não queria voltar aos velhos padrões mentais e procurava uma rota de cura através de uma nova abordagem.

Este cenário vivido pela Ana é uma situação que muitas pessoas enfrentam sem perceber o impacto, a longo prazo, de viver num estado de constante stress. Com o tempo, esses pequenos episódios acumulam-se e levam o corpo a um estado de esgotamento, que pode precipitar doenças físicas e emocionais graves. Mas, ao reconhecer e trabalhar as nossas emoções, temos a oportunidade de reconstruir essa base de uma forma mais forte e resiliente.

Em situações de stress constante, o corpo liberta continuamente cortisol, o que gera um estado de inflamação contínuo. Hoje sabemos que níveis elevados de cortisol persistentes ao longo do tempo podem afetar negativamente o desempenho do sistema imunológico², tornando o corpo mais vulnerável a doenças como o cancro, daí a necessidade de estratégias eficazes de gestão do stress como parte da prevenção e do tratamento oncológico.

Mulheres que vivenciam níveis elevados de stress psicológico parecem apresentar um risco aumentado de desenvolver cancro da mama, especialmente quando essa exposição ao stress se torna crónica.^{3, 4}

A dinâmica do burnout e do cancro da mama

A Luísa tinha-se acostumado a uma rotina extenuante entre a carreira e a família, negligenciando o autocuidado. Ela chegou a um ponto de esgotamento emocional e físico, onde tudo parecia insuportável, incluindo noites mal dormidas, enxaquecas frequentes e sintomas gastrointestinais inexplicáveis. Às vezes, expressava, quase como uma piada amarga, que só queria «sair para comprar cigarros e não voltar mais», uma forma disfarçada de um desejo profundo de fuga da realidade que estava a viver. Como muitas outras pessoas, ela acreditava que estava «apenas» cansada e que bastava «aguentar um pouco mais». As colegas e amigas estavam na mesma condição e isso validava a «vida de adulto».

O corpo da Luísa estava preso num ciclo vicioso de stress e inflamação crónica, desencadeado pela dificuldade em equilibrar as próprias emoções, associada a um constante fluxo de autocríticas, crenças limitadoras e a sensação de não merecer o autocuidado. Essa sobrecarga emocional e física ao longo dos anos esgotou as suas reservas de recuperação, culminando em burnout e no desenvolvimento de um carcinoma «in situ» na mama.

Como temos visto, a ciência reforça que o stress contínuo pode enfraquecer o sistema imunológico, contribuindo para processos inflamatórios persistentes que aumentam o risco de doenças crónicas, incluindo o cancro⁵. Este caso evidencia a necessidade urgente de repensarmos a maneira como lidamos com as emoções e o stress. Eles não são apenas reações passageiras, mas sinais de desequilíbrios profundos que afetam a saúde de maneira integral.

Esta história lembra-nos de que, ao escutarmos os sinais do corpo e darmos prioridade ao autocuidado, é possível quebrar o ciclo de stress e restaurar o equilíbrio físico e emocional.

«O autocuidado não é um ato de egoísmo, mas um ato de amor-próprio, essencial para viver em equilíbrio.»

BRENÉ BROWN*

A Luísa iniciou um processo de reconstrução profunda dos seus limites e fortaleceu o autocuidado, aprendendo a interpretar e responder às necessidades do seu corpo. Assim, a sua história oferece uma esperança realista: não apenas sobreviver, mas restaurar-se completamente, com uma nova perspetiva de vida.

Tudo o que gera inflamação no nosso corpo — desde os nossos padrões de pensamento e hábitos alimentares até à maneira como nos movemos, dormimos e equilibramos os nossos papéis na vida — deve ser cuidadosamente observado. Esse processo de cuidar e, muitas vezes, reorganizar é essencial para restaurar a harmonia e o bem-estar na nossa vida. E a boa notícia é que ninguém precisa de fazer isso sozinho. Pode ser um processo leve.

* Brené Brown é professora de trabalho social na Universidade de Houston e uma das principais pesquisadoras sobre vulnerabilidade, coragem, empatia e vergonha. Autora de *bestsellers* como *A Coragem de Ser Imperfeito* e *Daring Greatly*, tornou-se uma referência global sobre como a vulnerabilidade pode ser uma força poderosa para o crescimento pessoal e a construção de conexões autênticas. O seu trabalho explora como a coragem de ser vulnerável é essencial para a criação de relacionamentos saudáveis e a construção de uma vida mais plena e significativa.

A FUNÇÃO DAS EMOÇÕES NO CUIDADO INTEGRAL

A neurocientista brasileira Dra. Carla Tieppo* afirma que «é a emoção que nos diz quanto tempo uma memória deve durar». Ou seja, a forma como lidamos com as nossas emoções tem um impacto direto na maneira como armazenamos as experiências e tomamos decisões. Aprender a gerir eficazmente essas emoções ajuda a equilibrar o sistema nervoso, promovendo a nossa saúde integral.

Este é um processo que vejo repetidamente nos casos que acompanho: mulheres que, acostumadas a viver em constante tensão, acabam por ignorar ou não reconhecer os sinais de alerta do corpo, adaptando-se a um padrão de exaustão que resulta em desgaste físico e emocional, tornando-as mais propensas a doenças crónicas. Com o tempo, essas mulheres vão-se acostumando a esse padrão de comportamento. Efetivamente, podemos ficar *condicionados* ou *adaptados* a qualquer modo de funcionamento.

Quando olhamos para as emoções de forma intencional e proativa, elas deixam de ser um fardo e passam a ser uma ferramenta essencial de autoconhecimento e autocuidado. Daniel Goleman**, especialista em Inteligência emocional, defende que a inteligência emocional permite-nos entender os nossos sentimentos e as reações emocionais dos outros, ajudando-nos a responder de forma equilibrada e consciente. Essa habilidade

* A Dra. Carla Tieppo é uma das primeiras neurocientistas do Brasil, com mais de 25 anos de experiência em pesquisa e ensino. Especialista em neurociência aplicada ao comportamento humano, é professora, palestrante e consultora, atuando em temas como desenvolvimento pessoal, gestão emocional e tomada de decisão. É reconhecida pela sua habilidade em traduzir conhecimentos complexos da neurociência para aplicações práticas no dia a dia.

** Daniel Goleman é psicólogo, jornalista e autor de diversos *bestsellers*, incluindo *Inteligência Emocional*, obra que popularizou o conceito de inteligência emocional como um fator essencial para o sucesso pessoal e profissional. Formado em Harvard, Goleman é reconhecido mundialmente pelas suas contribuições na interseção entre psicologia e neurociência, com foco em temas como autoconsciência, empatia e gestão de relacionamentos. É, também, cofundador da organização CASEL, dedicada à promoção da aprendizagem socioemocional.

transforma as emoções em aliadas no caminho para o bem-estar. Em vez de ignorar o stress ou as frustrações diárias, esses momentos podem revelar aquilo de que o nosso corpo e a nossa mente realmente precisam, promovendo resistência emocional e autoconsciência. As emoções, como defende António Damásio*, neurologista e neurocientista, são sinais biológicos que ajudam a manter a integridade do corpo e nos conectam profundamente a ele. Esse elo entre mente e corpo revela os primeiros sinais de desequilíbrio e dá-nos pistas do que precisa de ser ajustado para recuperar a harmonia.

No livro *How emoticons are made: The secret life of the brain*, a psicóloga Lisa Feldman Barrett**, lembra-nos de que somos «arquitetos das nossas próprias emoções». Com essa abordagem, aprendemos a construir novas respostas emocionais e a moldar a nossa experiência de forma a fortalecermos a nossa força emocional, ajustando as emoções ao contexto em vez de sermos controlados por elas.

Percebendo como a acumulação de stress e a inflamação crónica predis põem o corpo a doenças, no próximo capítulo vamos

* António Damásio é um renomado neurocientista português, professor na Universidade do Sul da Califórnia, e um dos principais investigadores no campo das emoções e da neurociência cognitiva. A sua pesquisa tem contribuído significativamente para a compreensão de como as emoções influenciam a tomada de decisão, a consciência e a razão. Damásio é autor de várias obras influentes, como *O Erro de Descartes*, *O Mistério da Consciência* e *Em Busca de Spinoza*, nas quais defende que a emoção e a razão não são opostas, mas, na verdade, trabalham juntas para a nossa sobrevivência e bem-estar. O seu trabalho revolucionou o campo da neurociência, demonstrando a importância das emoções para processos cognitivos complexos.

** Lisa Feldman Barrett é psicóloga, neurocientista e professora na Northeastern University, reconhecida pelas suas contribuições no estudo das emoções humanas. Autora do livro *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*, Barrett desafiou modelos tradicionais das emoções ao propor a Teoria da Construção das Emoções, que sugere que as emoções não são universais, mas construídas pelo cérebro com base em experiências e contextos. O seu trabalho tem impacto significativo nas áreas de neurociência, psicologia e saúde emocional.

explorar como essa dinâmica pode ser interrompida com práticas que promovam o equilíbrio emocional e físico, estabelecendo as bases para uma saúde integral.

As emoções não são apenas experiências momentâneas — elas desempenham um papel ativo na regulação do nosso corpo. Como vimos neste capítulo, ignorar ou reprimir emoções não as faz desaparecer; pelo contrário, pode fazer com que elas se manifestem de outras formas, muitas vezes através de sintomas físicos ou doenças. Emoções mal geridas podem gerar impactos profundos na nossa saúde, afetando a resposta hormonal e imunitária e promovendo processos inflamatórios. Aprender a escutar e a regular as emoções é essencial para a construção de uma saúde integral e sustentável.

A neurociência já demonstrou que o nosso cérebro tem plasticidade suficiente para mudar padrões emocionais, permitindo-nos desenvolver resiliência e equilíbrio. Pequenos ajustes na forma como lidamos com o stress e as emoções podem ter um impacto significativo na nossa saúde a longo prazo.

PERGUNTAS PARA REFLEXÃO

1. Quais são as emoções que sente com mais frequência?
2. Como é que elas influenciam o seu bem-estar físico e emocional?
3. Que pequenas mudanças pode implementar para cultivar um maior equilíbrio emocional?

No próximo capítulo vamos aprofundar o impacto do stress crónico na inflamação, analisando como essa resposta biológica, quando prolongada, pode comprometer a nossa saúde e aumentar o risco de doenças crónicas.

IGNORAR OS SINAIS DO CORPO TEM UM PREÇO. E PODE SER ALTO.

Vivemos num mundo que se rege por um ritmo acelerado, repleto de pressão e de exigências em praticamente todas as áreas da nossa vida, levando-nos a acreditar que temos de ser perfeitos em tudo. Mas, a que custo?

Neste livro, Vânia Castanheira, especialista em saúde integral, convida-nos a repensar a forma como vivemos – e adoecemos.

Com base nas mais recentes descobertas da neurociência, da medicina do estilo de vida, e da integração entre mente, hormonas, sistema imunitário e comportamento, a autora constrói, com profundidade e clareza, uma ponte entre sofrimento emocional crónico, padrões de stress e processos inflamatórios silenciosos que afetam o corpo e a mente.

A partir da sua própria experiência com o cancro da mama e de mais de uma década de prática clínica com mulheres em reconstrução, a autora apresenta a **Rota de Cura Integral**: um método que une ciência, espiritualidade e transformação real de hábitos – com impacto direto na saúde de forma integral.

Um guia para quem quer reencontrar equilíbrio, presença e saúde – de dentro para fora.

«Este livro de extrema importância, [...] é apresentado de forma muito afetiva e cuidadosa, e com rigor técnico impecável [...]. O que este livro propõe é que através de pequenas mudanças quotidianas, todos possam construir uma longevidade com qualidade de vida.»

PREFÁCIO DA PROF.ª DRA. CARLA TIEPPO, NEUROCIENTISTA



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
penguinlivros

ISBN: 978-989-589-054-5



9 789895 890545