

ÍNDICE

| | |
|----------------------|----|
| PREFÁCIO | 9 |
| PRÓLOGO | 11 |
| AGRADECIMENTOS | 13 |
| DEDICATÓRIA | 14 |

CAPÍTULO 1

| | |
|---|-----------|
| VIDA SAUDÁVEL | 17 |
| DIETA ALIMENTAR SAUDÁVEL | 17 |
| EXERCÍCIO FÍSICO E POSTURA | 22 |
| RELAXAR E SONHAR | 24 |
| A ARTE DA CRIAÇÃO | 27 |
| DESINTOXICAR | 28 |
| A NATUREZA QUE NOS RODEIA | 30 |
| DEFESAS ATIVAS | 31 |
| AUTOEXAME DA MAMA | 31 |
| HORMONAS NO FEMININO | 35 |
| HORMONAS E VIDA | 35 |
| PUBERDADE E IDADE FÉRTIL | 37 |
| FERTILIDADE CONSCIENTE: ENTENDER AS MENSAGENS DO CORPO | 39 |
| Método da Temperatura Basal | 40 |
| Método do Muco Cervical (Método de Billings) | 42 |
| Método Sinotérmico | 45 |
| GRAVIDEZ | 48 |
| MENOPAUSA: UMA ETAPA ACABA, OUTRA COMEÇA | 49 |
| AS TERAPIAS NATURAIS | 53 |
| ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUPLEMENTOS NATURAIS | 54 |
| Sensibilidades Alimentares: Dieta de Eliminação | 56 |
| Suplementos Alimentares | 58 |
| HERBALISMO: AS PLANTAS MEDICINAIS | 62 |
| Infusões e Decocções | 64 |

| | |
|---|----|
| Tinturas | 65 |
| Xaropes | 66 |
| Compressas e Cataplasmas | 66 |
| AROMATERAPIA: OS ÓLEOS ESSENCIAIS | 67 |
| Aplicações de Óleos Essenciais | 67 |
| Tratamento de Aromaterapia | 68 |
| Precauções no uso de Óleos Essenciais | 69 |
| FLORAIS DE BACH: AS ESSÊNCIAS DE FLORES | 70 |
| Preparação e Dosagem | 71 |
| HIDROTERAPIA E GEOTERAPIA: A ÁGUA E A TERRA | 74 |
| Hidroterapia | 74 |
| <i>Banhos</i> | 75 |
| <i>Fricções e Escovagens de Pele</i> | 76 |
| <i>Compressas</i> | 77 |
| <i>Precauções no uso de Hidroterapia</i> | 78 |
| Geoterapia | 79 |
| <i>Cataplasma de Argila</i> | 80 |
| HOMEOPATIA E SAIS DE SCHÜSSLER: OS REMÉDIOS DILUÍDOS | 80 |
| Homeopatia | 80 |
| <i>Apresentação e Dosagem</i> | 81 |
| Sais de Schüssler | 82 |
| <i>Uso e Dosagem</i> | 82 |
| MEZINHAS: OS REMÉDIOS CASEIROS | 84 |
| REFLEXOLOGIA PODAL: TERAPIA MANUAL REFLEXA | 85 |
| O MEU ESTOJO NATURAL | 89 |
| PRECAUÇÕES E NOTAS FINAIS | 95 |

CAPÍTULO 2

| | |
|--|-----|
| ABC DE QUEIXAS NO FEMININO | 103 |
| AFRONTAMENTOS | 105 |
| ALOPECIA, VER QUEDA DE CABELO | |
| AMENORREIA | 111 |
| ANEMIA | 116 |
| ANOREXIA NERVOSA | 121 |
| ANSIEDADE | 127 |
| BARTOLINITE | 134 |
| BULIMIA, VER ANOREXIA NERVOSA | |
| CALOS COMUNS | 140 |
| CANDIDIÁSE GENITAL | 144 |
| CELULITE | 151 |
| CISTITE, VER INFEÇÃO URINÁRIA | |
| CONDILOMA, VER VERRUGA VAGINAL | |
| CORRIMENTO VAGINAL, VER CANDIDIÁSE GENITAL, DST E VAGINITE | |
| DEPRESSÃO NERVOSA | 158 |
| DESEJO SEXUAL HIPOATIVO | 165 |
| DISMENORREIA | 171 |
| DISPLASIA CERVICAL OU DO COLO DO ÚTERO | 176 |
| DISTÚRBIOS ALIMENTARES, VER ANOREXIA NERVOSA | |
| DOENÇA DE RAYNAUD | 183 |
| DOENÇA INFLAMATÓRIA PÉLVICA | 189 |
| DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (DST) | 196 |

ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| DOR NA MAMA, VER MASTITE | |
| EDEMA | 206 |
| ENDOMETRIOSE | 212 |
| ESTRIAS | 218 |
| EXCESSO DE PESO | 221 |
| FADIGA E FADIGA CRÔNICA | 231 |
| FALTA DE DESEJO, VER DESEJO SEXUAL HIPOATIVO | |
| FALTA DE MEMÓRIA | 238 |
| FIBROADENOMA, VER MAMA FIBROCÍSTICA E FIBROADENOMA | |
| FIBROMAS, VER MIOMAS UTERINOS | |
| FIBROMIALGIA | 245 |
| FRIGIDEZ, VER DESEJO SEXUAL HIPOATIVO | |
| HERPES GENITAL, VER DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS | |
| HIPERTENSÃO ARTERIAL | 252 |
| HIPOTIROIDISMO | 258 |
| INCONTINÊNCIA URINÁRIA | 265 |
| INFEÇÃO URINÁRIA | 271 |
| INFEÇÃO POR FUNGOS, VER CANDIDÍASE GENITAL | |
| INFEÇÃO VAGINAL, VER VAGINITE | |
| INFERTILIDADE | 278 |
| INSÔNIAS | 285 |
| JOANETES | 292 |
| MAMA FIBROCÍSTICA E FIBROADENOMA | 297 |
| MASTITE | 304 |
| MENORRAGIA | 310 |
| MENSTRUÇÃO ABUNDANTE, VER MENORRAGIA | |
| MENSTRUÇÃO AUSENTE, VER AMENORREIA | |
| MENSTRUÇÃO DOLOROSA, VER DISMENORREIA | |
| MIOMAS UTERINOS | 316 |
| OBESIDADE, VER EXCESSO DE PESO | |
| OSTEOPOROSE | 322 |
| PRISÃO DE VENTRE | 329 |
| PROLAPSO UTERINO | 337 |
| QUEDA DE CABELO | 343 |
| RETENÇÃO DE LÍQUIDOS, VER EDEMA | |
| ROSÁCEA | 350 |
| SECURA VAGINAL | 358 |
| SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL | 365 |
| SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO (SOP) | 371 |
| SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL (SPM) | 376 |
| STRESS, VER ANSIEDADE | |
| SUORES NOTURNOS, VER AFRONTAMENTOS | |
| VAGINITE ATRÓFICA, VER SECURA VAGINAL | |
| VAGINITE E VULVITE | 385 |
| VARIZES NAS PERNAS | 392 |
| VERRUGAS GENITAIS | 398 |

CAPÍTULO 3

| | |
|---|-----|
| DIÁRIO DE BORDO | 407 |
| O CORPO COMO CASA | 409 |
| VIAJAR SOZINHA NÃO SIGNIFICA VIAJAR SÓ | 411 |

| | |
|--|-----|
| CRÓNICAS DE UMA MULHER: E, DE REPENTE, É ASSIM | 417 |
| A CONSCIÊNCIA DA INTUIÇÃO | 429 |
| ANEXO | |
| ALIMENTOS E NUTRIENTES | 435 |
| BIBLIOGRAFIA | 441 |

PREFÁCIO

É com muita honra que prefacio um livro que irá ter um grande impacto na vida de muitas mulheres. Este guia será, sem dúvida, uma ferramenta de extrema utilidade para qualquer uma de nós.

Faz todo o sentido que um livro com este tema seja escrito por alguém do sexo feminino. As mulheres sempre tiveram uma maior ligação à cura. Desde a pré-história que eram elas as responsáveis pela recolheita de plantas e raízes, não apenas para se alimentarem mas também para tratarem feridas, inflamações, hemorragias e vários outros problemas relacionados ou não com a sua feminilidade e maternidade. Eram elas que intuitivamente cuidavam da sua saúde, da saúde dos filhos e dos maridos, quando estes regressavam das caçadas com ferimentos graves.

A Sofia Loureiro já deu provas com o seu primeiro livro, *Guia de Remédios Naturais para Crianças*, da sua capacidade de trabalho e de investigação científica, além de mostrar uma escolha cuidadosa dos capítulos e uma organização alfabética dos temas, que torna a consulta muito mais fácil. Teve, também aqui, o cuidado de incluir um capítulo sobre interações medicamentosas.

Este é um livro que se pode e deve ler do princípio ao fim, mas também do fim para o princípio, consultando apenas capítulos que nos sejam relevantes em determinados momentos, para esclarecer dúvidas específicas e nos ajudar em situações problemáticas.

Da saúde cuida-se todos os dias e as doenças evitam-se através de uma alimentação saudável, prática de exercício físico ao ar livre, otimismo e

alegria, mas quando, apesar de tudo isso, não conseguimos manter afastadas as malditas infeções urinárias, afrontamentos, dores menstruais, etc., encontramos neste livro uma mão bem cheia de outras soluções e tratamentos com plantas medicinais, mezinhas, florais de Bach, hidroterapia, aromaterapia, etc.

Cada uma de vós poderá assim experimentar e escolher o tratamento que mais se adequa aos vossos casos específicos, tomando, de certa forma e com a ajuda deste guia, mais responsabilidade e mais intervenção na solução ou tratamento dos vossos problemas de saúde. Claro está, não substituindo este uma consulta com um/uma profissional de saúde da vossa escolha.

Mas antes de delegarmos a outros o conhecimento daquilo que se passa dentro dos nossos corpos, é importante e urgente aprender a escutá-lo, estar atento aos sinais e acreditar que, quase sempre, a cura depende essencialmente de nós. Este livro poderá ser um companheiro importante nesse caminho de escuta atenta e intuitiva.

Existe um número cada vez maior de pessoas à procura de soluções para tratar problemas de saúde de uma forma mais sintonizada com o nosso corpo e com o planeta. A toma de um analgésico, anti-inflamatório ou antibiótico aliviará os sintomas temporariamente, o que por vezes é necessário, mas não resolverá o problema de uma forma integrada, tendo em conta o todo que somos em harmonia com aquilo que nos rodeia.

É importante lembrar que as nossas escolhas, sejam elas sociais, culturais, ambientais ou de saúde, terão sempre repercussões, não apenas no nosso limitado microcosmos pessoal, mas também, projetadas e ampliadas, no macrocosmos universal.

Que essas escolhas sejam conscientes, informadas e ecológicas.

Fernanda Botelho

Investigadora, ecologista e autora de vários livros sobre plantas medicinais para crianças e adultos

PRÓLOGO

A base de toda a felicidade é a saúde.

Leigh Hunt

Na verdade, sabemos que não podemos subsistir com pequenos goles de vida. A Força selvagem na alma de uma mulher exige que ela tenha acesso a tudo.

Clarissa Pinkola Estés

Este fogo feminino é uma Força primordial e elementar, poderosa para além da nossa imaginação mais audaz. É, de facto, o Poder em si.

Teri Degler

Uma das características inatas das mulheres é a sua curiosidade e vontade de aprender. Esta persistência reflete-se em diversas facetas da sua vida, designadamente na constante procura de um equilíbrio por meio de ferramentas de desenvolvimento pessoal. Na sociedade ocidental moderna, a acumulação de tarefas no quotidiano feminino coloca-nos numa situação de maior fragilidade, em que os desafios para a saúde podem ser frequentes. Creio que, por estas razões, são as mulheres a explorar em maior grau o domínio das terapias naturais, em busca de modos de tratar-se de maneira mais holística (integral), tornando-se proativas na forma de se cuidarem. De facto, um estilo de vida saudável, apostando em medidas de prevenção, é uma atitude a implementar de modo a responsabilizarmo-nos pelo nosso bem-estar. Afinal de contas, a saúde está nas nossas mãos. Mas, se o corpo não conseguir resistir a um desafio de saúde, podemos muitas vezes recorrer, como primeira abordagem, a remédios naturais menos agressivos para o organismo e que estimulam o nosso poder natural de cura — inerente ao ser humano e a todos os sistemas biológicos.

Neste guia, que surge na sequência do *Guia de Remédios Naturais para Crianças*, vai encontrar conselhos que a podem ajudar a manter uma vida saudável (Capítulo 1: *Vida Saudável; Hormonas no Feminino; As Terapias Naturais; O Meu Estojo Natural; Precauções e Notas Finais*), assim como recomendações de um vasto leque de terapias naturais para mais de meia centena de queixas femininas (Capítulo 2: *ABC de Queixas no Feminino*)

e, ainda, mais algumas dicas partilhadas por mim e outras mulheres (Capítulo 3: *Diário de Bordo; O Corpo como Casa; Viajar Sozinha Não Significa Viajar Só; Crônicas de Uma Mulher: E, de Repente, É Assim; A Consciência da Intuição*). Este trabalho proporciona ferramentas de empoderamento que lhe permitirão entrar na vasta dinâmica das terapias naturais, maximizando a capacidade de cuidar de si de forma (mais) natural.

Caminhemos gentilmente neste mundo que nos acolhe.

Desejo-vos uma boa viagem natural.

AGRADECIMENTOS

Às fantásticas mulheres que aceitaram o desafio de escrever os artigos do Capítulo 3: Teresa Caldas (*O Corpo como Casa*), Ana Carla Cabrita (*Viajar Sozinha Não Significa Viajar Só*), Melanie Baptista (*Crônicas de Uma Mulher: E, de Repente, É Assim*) e Manuela Caneco (*A Consciência da Intuição*). Obrigada por enriqueceram esta obra com a vossa partilha.

Aos terapeutas naturais e outros profissionais de saúde meus amigos, pelos seus esclarecimentos.

À Fernanda Botelho, cujo trabalho na divulgação de plantas medicinais admiro, pelo prefácio deste guia.

À Força da Gaia, onde (re)encontro sempre A energia (!), mesmo quando tudo à volta parece desmoronar.

À *Fifi Antunes*, a gata e amiga, que me acompanhou durante todo o processo de escrita.

Às mulheres e amigas que, ao cruzarem o meu caminho, contribuíram para me empoderar enquanto Ser Mulher.

*À Mãe-Sofia e à Mãe-Gaia,
Por me acolherem nesta Vida...*

*A todas as Mulheres,
e ao seu indomável espírito de Descoberta,
e à sua Beleza e Compaixão,
e à sua incrível Força Vital.*

*Às que longe ou perto lutam por um Lugar (digno) no Mundo:
que a sua Luz jamais se apague!*

*E, também,
aos Homens,
que reconhecem e dignificam o Espírito Feminino.*

CAPÍTULO 1

VIDA SAUDÁVEL

HORMONAS NO FEMININO

AS TERAPIAS NATURAIS

O MEU ESTOJO NATURAL

PRECAUÇÕES E NOTAS FINAIS

VIDA SAUDÁVEL

*A melhor maneira de combater o mal é com um progresso enérgico
em direção ao bem.*

I Ching

A vida não é simplesmente estar vivo, mas estar bem.

Marcial

O poder natural de cura — *Vis Medicatrix Naturae* — é determinado pela vitalidade do nosso organismo. Ao assumirmos a responsabilidade pelo nosso bem-estar, seguindo um estilo de vida saudável, teremos uma maior capacidade de reação face a condições adversas que podem desafiar a nossa saúde. Devemos ser conscientes de nós próprias, escutar os sinais que o corpo nos envia e não esperar que estes se agravem ou que a solução para o nosso bem-estar esteja sempre nas mãos de algum agente externo. Por exemplo, certos problemas digestivos podem indicar uma sensibilidade alimentar e há que ajustar a dieta alimentar; as insónias podem indicar um alto nível de stress e podemos aprender a relaxar através da meditação. Descobrir formas de Estar e de Viver esta grande aventura que é a Vida, em harmonia com a totalidade do nosso Ser — físico, mental e emocional —, é um modo de nos respeitarmos, amarmos e mantermos a nossa qualidade de vida.

Cuidar de nós não é um dever, é um Prazer.

Ser Mulher é Ser Vida, é Ser Vital.

DIETA ALIMENTAR SAUDÁVEL

A saúde e o bem-estar dependem de inúmeros fatores, sendo a nossa alimentação uma das bases mais importantes. Graças à investigação na área dos alimentos, entendemos cada vez melhor a extensão da citação referida no *Corpus Hippocraticum* da Grécia Antiga «A tua

alimentação é o teu medicamento», também enunciada como «Que o teu alimento seja o teu medicamento e o teu medicamento seja o teu alimento». Novos conceitos como *superalimentos*, *alimentos funcionais* e *nutracêuticos* começam a emergir no nosso vocabulário para designar alimentos altamente nutritivos, ou seus derivados, com um impacto positivo direto sobre a saúde. As bagas vermelhas (por exemplo, amoras, mirtilo, arando, goji), o salmão selvagem, os brócolos, as nozes, os abacates, as sementes, a quinoa, os kiwis, a batata-doce, o alho, o óleo de coco, os ovos e o azeite são apenas alguns dos exemplos frequentemente citados como *superalimentos*.

Uma dieta nutritiva e saudável deve incluir vegetais e frutos frescos, proteínas saudáveis (por exemplo, aves biológicas, peixe selvagem, ovos biológicos, leguminosas — como lentilhas, grão, feijão, ervilhas —, produtos fermentados de soja — como miso, tempeh, natto ou molho de soja), cereais integrais (por exemplo, arroz integral, quinoa, amaranto, trigo-sarraceno, aveia, espelta, centeio, cevada), sementes (por exemplo, de girassol, de sésamo, de abóbora), frutos secos oleaginosos (por exemplo, nozes e amêndoas) e gorduras benéficas (por exemplo, azeite extra virgem ou de primeira pressão a frio, óleo de coco para cozinhar, abacate, manteiga de animais em regime de pasto, azeitonas, sementes e frutos secos oleaginosos). O consumo de peixe gordo — selecionando espécies com baixo teor de mercúrio como a anchova, a sarda, o arenque, o salmão selvagem e a sardinha — também permite fornecer ao corpo um bom aporte de gorduras benéficas, incluindo ômega 3.

Os alimentos fermentados, como, por exemplo, os pickles e os vegetais fermentados caseiros ou biológicos (por exemplo, pepino, couve-flor, beterraba, cenouras, chucrute — couve fermentada), o kéfir (fermentado de leite, de bebida vegetal, de leite de coco, ou de água, feito por uma cultura de microrganismos denominada kéfir), o kombucha (chá fermentado por um biofilme de microrganismos), o kimchi (alimento tradicional da Coreia à base de vegetais fermentados), os produtos fermentados de soja (tempeh, natto, miso, molho de soja biológico ou shoyu), o iogurte natural caseiro ou biológico e o lassi (bebida indiana feita com iogurte) são fontes de probióticos (bactérias benéficas) que contribuem para o equilíbrio da nossa flora natural, pelo que o consumo diário de uma pequena quantidade de alguns destes alimentos é importante para a saúde integral do nosso organismo. Se os alimentos fermentados não fazem parte da sua dieta habitual, deve introduzi-los de forma gradual

(por exemplo, começar por uma colher de chá de um alimento fermentado e ir aumentando a dose até meio copo ou um copo de alimentos fermentados por dia) para que o organismo se adapte. Em caso de infeções por fungos ou sensibilidade a alimentos ricos em histamina, fale com o seu terapeuta natural ou outro profissional de saúde sobre o consumo de alimentos fermentados. Os germinados (ou rebentos de vegetais) são alimentos vitais, com um alto valor nutritivo, que podemos fazer facilmente em casa. Caso faça os rebentos em germinadores e não na terra, tenha em atenção que deve manter o material bem limpo e lavar os germinados com água, de modo a não levar ao aparecimento de bolores. Tanto os alimentos fermentados como os germinados também possuem a vantagem de serem de fácil digestão.

Nem todos os alimentos são igualmente vitais. Devemos consumir alimentos frescos da época, já que, além de mais nutritivos e saborosos, encontram-se em maior sintonia com as necessidades biológicas de cada estação. A título de exemplo, nos meses mais quentes a natureza providencia alimentos mais leves e ricos em água, que nos permitem hidratar o corpo (por exemplo, melancia, pepino, tomate), e nos meses mais frios surgem alimentos mais densos e energéticos (por exemplo, batatas, leguminosas). Ao consumir alimentos da época estamos também a favorecer práticas agrícolas sustentáveis e mais respeitosas do ambiente. Dê preferência a alimentos biológicos de modo a evitar os resíduos de pesticidas dos produtos oriundos da agricultura intensiva que contribuem para a acumulação de toxinas no organismo. Se não tem oportunidade para desenvolver a sua pequena horta biológica — quer seja no campo, numa horta urbana comunitária ou até na sua varanda —, no seu mercado pode encontrar produtores locais ou alguma organização que leve até si cabazes semanais de produtos das quintas biológicas locais. Pode também encontrar estes produtos através de intermediários como mercearias de bairro ou supermercados.

Evite açúcares refinados e seus derivados (por exemplo, açúcar, bolos, bolachas, doces, molhos pré-preparados, sopas enlatadas, refrigerantes), alimentos ricos em gorduras prejudiciais trans ou hidrogenadas (por exemplo, enchidos, toucinho, fritos, margarina, molhos pré-preparados, batatas fritas, bolos, bolachas), excesso de sal/sódio (não só o adicionado às comidas mas também o sódio presente nos aperitivos, enlatados, enchidos, pizzas pré-preparadas e outros alimentos industriais), alimentos elaborados com farinhas refinadas (por exemplo, pão branco,

massa branca, bolos), alimentos industriais plenos de aditivos prejudiciais e alimentos aos quais tenha uma sensibilidade alimentar. Recorra à rotulagem nutricional para selecionar os seus alimentos. Escolha variedades com baixo teor de sódio/sal (menos de 0,12 g de sódio, ou o valor equivalente de sal, por 100 g ou por 100 ml de produto); açúcar (menos de 5 g de açúcares por cada 100 g, para os produtos sólidos, ou menos de 2,5 g de açúcares por cada 100 ml, para os líquidos) e sem gorduras prejudiciais (verifique se existem gorduras trans, hidrogenadas ou parcialmente hidrogenadas mencionadas no rótulo).

Um pequeno-almoço revitalizante pode incluir um muesli caseiro feito com flocos (por exemplo, aveia, quinoa), fruta fresca, frutos secos oleaginosos (por exemplo, nozes, amêndoas), sementes (por exemplo, de abóbora, de sésamo, de girassol), sumo vegetal natural, bebida vegetal (por exemplo, aveia, amêndoa, quinoa) ou um iogurte natural biológico. Se optar por adquirir um muesli já preparado, selecione um produto de qualidade, com baixo teor de açúcar e sódio, e acrescente os outros ingredientes sugeridos. De notar que muitos dos cereais de pequeno-almoço já preparados, além de ricos em açúcar, possuem também um elevado teor em sódio. Os ingredientes do muesli podem ser colocados numa liquidificadora, de modo a fazer um batido (*smoothie*) que deve ser bebido lentamente. Os batidos verdes (*green smoothies*) são uma variedade interessante de batidos feitos com 50–60% de folhas verdes e 40–50% de fruta fresca, aos quais se acrescenta água pura, ou filtrada, até menos de metade do recipiente. A consistência pode ser corrigida no final da preparação, acrescentando mais ou menos água, ao gosto de cada um. Os caules das folhas verdes são retirados de modo a eliminar as partes mais duras da planta, devendo a mistura ser batida até ficar bem homogênea. Há que ir variando as folhas e frutas usadas de modo a diversificar a dieta alimentar. Se tem um sistema digestivo sensível, ao princípio pode tentar apenas com um tipo de folha verde e um tipo de fruta de cada vez, e, caso o organismo reaja bem, pode fazer batidos verdes juntando mais de dois ingredientes de cada vez. O batido verde permite quebrar as paredes celulares dos vegetais de modo a que o organismo aproveite em pleno os nutrientes que nem sempre ficam acessíveis através do processo da mastigação. Os pequenos-almoços também devem conter proteínas para que se possa sentir mais enérgica e preparada para o dia, ficando saciada durante mais tempo. As proteínas podem ser obtidas de diversas fontes, como os batidos verdes, os frutos secos oleaginosos, as

sementes, os ovos escalfados ou quentes (cozidos durante 4 minutos), o iogurte natural biológico, o tempeh, os germinados de leguminosas (por exemplo, ervilha seca, lentilhas, feijão mung), entre outros.

Tanto quanto possível, coma em casa, alimentos naturais e biológicos, não esquecendo de incluir uma boa percentagem de alimentos crus na sua dieta alimentar. Se tem problemas com alimentos crus, experimente consumir alimentos fermentados e germinados, e beber o sumo de vegetais, avaliando os resultados. Uma alimentação saudável contribui também para manter um peso adequado e estável, prevenindo diversas patologias associadas à obesidade. Acima de tudo, aprenda a escutar o seu corpo, entendendo os sinais que este lhe envia, e a evitar os alimentos que lhe são prejudiciais e aos quais é sensível (consulte a a secção Dieta de Eliminação, Capítulo 1, para informações sobre sensibilidades alimentares).

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E UMA BOA DIGESTÃO:

- **Diversifique a sua dieta.** Quanto maior a variedade de alimentos saudáveis mais benefícios receberá através da sua dieta alimentar. No entanto, se tiver uma digestão delicada, não inclua muitos alimentos diferentes na mesma refeição.
- **Inclua alimentos de cores fortes**, como verde-escuro, vermelho e laranja em cada refeição.
- A digestão começa na boca. **Mastigue muito bem** todos os alimentos, mesmo os mais líquidos, antes de deglutir. Uma regra de ouro a seguir: os sólidos bebem-se e os líquidos comem-se.
- A dieta alimentar deve incluir **50–70% de alimentos crus**. Se houver problemas de sensibilidade alimentar, experimente consumir sumos frescos naturais de vegetais, batidos verdes, germinados e alimentos fermentados, e avalie os resultados.
- Os alimentos germinados são alimentos vivos. **Faça germinados em sua casa** e use-os nas suas receitas.
- Os momentos em que se come devem ser relaxantes, de modo a facilitar a digestão. **Coma conscientemente, tranquilamente e agradecidamente.**
- **Estabeleça horários** para comer e cumpra-os sempre que possível.
- **Não coma em excesso.** Termine cada refeição mantendo uma sensação de leveza.
- **Não coma 2 a 3 horas antes de se deitar.**

EXERCÍCIO FÍSICO E POSTURA

O exercício físico regular não constitui apenas uma forma de controlar o peso, mas sim uma atividade essencial a integrar na nossa vida de modo a manter o equilíbrio e vitalidade de todo o organismo, incluindo os sistemas circulatório, respiratório, linfático, imunitário, nervoso, hormonal e músculo-esquelético. A atividade física contribui para uma otimização do metabolismo, qualidade do sono, capacidades motoras, alinhamento postural, densidade óssea, prevenção de patologias e bem-estar integral.

Para estar em plena forma, o ideal seria combinar treino aeróbico, reforço muscular e alongamentos. O exercício aeróbico estimula a função cardiovascular e respiratória e inclui modalidades como andar, correr, nadar, andar de bicicleta, dançar ou diferentes variações de ginástica aeróbica. O treino de força/resistência tonifica os músculos e contribui para preservar a densidade óssea. Pode ser feito com pesos, aparelhos ou bandas/fitas (elásticas) de resistência. Os alongamentos são importantes para manter a flexibilidade muscular e a amplitude de movimentos, ajudando a prevenir traumas e lesões. A frequência, intensidade e duração de cada modalidade vai depender do seu grau de atividade e condicionamento físico. Consulte o seu profissional de saúde e fale com um instrutor para desenvolver um programa de exercício físico adaptado às suas necessidades e objetivos. Recorde que, caso tenha uma vida sedentária, o treino físico deve ser introduzido de forma gradual. Existem técnicas que associam treino aeróbico, resistência muscular e alongamentos em distintos graus.

DICAS PARA MANTER-SE ATIVA DURANTE O DIA:

- **Abdique do elevador** e use as escadas.
- **Use a bicicleta** como meio de transporte. Como opção, estacione o carro mais longe do local para onde se dirige ou saia do autocarro uma paragem antes do destino.
- **Nas pausas do trabalho, aproveite para levantar-se**, alongar-se e, se possível, fazer um pequeno passeio.
- **No intervalo para o almoço**, depois de comer tranquila e conscienciosamente, aproveite para **fazer uma pequena caminhada**.
- Em casa, **deixe o telemóvel noutra sala**, de modo a mover-se se receber uma chamada.

- Se gosta de **dançar**, não precisa de ir a uma discoteca para o fazer. Faça uma coletânea musical e liberte-se ao som das suas músicas favoritas.
- Coloque uma música animada e **dance enquanto faz a limpeza da casa**. Além de mais divertido, estará a exercitar-se.
- **Reduza ao mínimo o seu tempo de atividades sedentárias**, como ver televisão e estar em frente ao computador.
- **Use um pedómetro** para monitorizar o número de passos que dá por dia e estabeleça novas metas. Muitos pedómetros indicam também quantas calorias gasta enquanto anda. Em geral, para um adulto saudável, considera-se que menos de 5000 passos por dia corresponde a uma vida sedentária, 5000–7500 passos a baixa atividade, 7500–10 000 passos, moderadamente ativo, 10 000–12 500 passos, ativo, e mais de 12 500 passos, muito ativo. Estes valores diferem em caso de enfermidades e de população sénior.
- **Mexa-se** sempre que tiver oportunidade.

Uma boa higiene postural é uma medida importante para que o corpo preserve o seu alinhamento evitando desvios estruturais que podem condicionar a longo prazo a atividade física e levar ao desenvolvimento de disfunções, degenerações e dores músculo-esqueléticas (por exemplo, escoliose postural, lombalgias). Quando estiver de pé, pode verificar a sua postura colocando-se de perfil para um espelho e analisando se as suas orelhas estão alinhadas com os seus ombros, os ombros com as ancas e as ancas com os tornozelos, ou seja, as orelhas, ombros, ancas e tornozelos devem estar alinhados e a zona inferior das costas deve estar ligeiramente curvada para fora. Vista de frente, a cabeça deve estar centrada, os ombros nivelados, as ancas (cristas ilíacas) niveladas e os joelhos a apontar para a frente. Ao longo do dia, seja consciente da sua postura e realinhe o seu corpo sempre que necessário, mas sem criar tensões. Recorde que os ombros devem estar relaxados e não puxados para trás, fechando as omoplatas, o que cria tensão ao nível da coluna vertebral. Embora ao princípio a posição correta possa ser-lhe estranha, depois de algum tempo será o seu corpo a autocorrigir-se naturalmente. Consulte o seu fisioterapeuta, osteopata, quiroprático ou instrutor sobre as regras de higiene postural para as diferentes atividades do dia a dia, como, por exemplo, carregar pesos, trabalhar ao computador, sentar-se no carro ou fazer as tarefas domésticas.

Certos exercícios e técnicas promovem uma correção postural progressiva, como o método pilates, a ginástica postural, a técnica de Alexander, o método de Feldenkrais, o RPG (reeducação postural global), o yoga, o tai chi e os alongamentos, entre outros. Selecione a técnica que melhor se adapta à sua dinâmica. Ao fomentar a flexibilidade e a amplitude dos movimentos, estes métodos estimulam a autocorreção postural, melhorando a qualidade de vida.

RELAXAR E SONHAR

As exigências da sociedade atual impõem um ritmo de vida acelerado, o que pode conduzir a um estado crónico de stress fragilizando o funcionamento de todo o organismo, incluindo o sistema nervoso, o sistema imunitário, o sistema hormonal e o sistema músculo-esquelético. A capacidade de autogerir o stress é um recurso fundamental para reequilibrar o sistema nervoso e induzir a resposta de relaxamento. De facto, a prática de uma técnica de relaxamento durante, pelo menos, 30 minutos a 1 hora por dia, contribui para reduzir o nível de agitação e disciplinar as emoções de modo a manter uma mente equilibrada perante os desafios quotidianos. Estes métodos baseiam-se habitualmente em processos mentais ativos (por exemplo, focar a atenção nas sensações, visualizar cenários, regular a respiração) que conduzem a um estado de concentração e tranquilidade.

São múltiplas as técnicas de relaxamento à nossa escolha, entre elas:

- *Meditação*: existem inúmeras vertentes de meditação, desde contextos espirituais até práticas mais contemporâneas, que visam principalmente o relaxamento. Na sua maioria, estas técnicas têm como base a focalização da atenção num determinado objeto (por exemplo, respiração, sensações, sons/mantras, chama de uma vela, imagem sagrada), de modo a desenvolver uma capacidade de concentração mental que permite regular os padrões de comportamento. Os benefícios para a redução do stress e a promoção do bem-estar integral estão amplamente documentados.
- *Visualização*: viaje mentalmente até um local, real ou imaginário, em que se sinta serena e em segurança. De olhos fechados, deitada ou sentada confortavelmente, em silêncio ou ao som de música relaxante, passeie e explore esse mundo deixando para trás as suas preocupações. Leve esta técnica mais além, usando todos os sentidos, como o olfato, a audição, o tato e o paladar.

- *Exercícios respiratórios*: são diversos os exercícios que podem ser feitos, sendo alguns parte integrante de disciplinas como o tai chi e o yoga. A respiração profunda abdominal ou diafragmática encontra-se entre as mais praticadas. De facto, a sua simplicidade equipara-se à sua eficácia em termos de relaxamento e bem-estar uma vez que permite oxigenar o corpo de uma forma mais completa e focar a atenção no momento presente. Pode ser praticada em qualquer ocasião, mas, se é principiante, comece por sentar-se ou deitar-se confortavelmente, colocando uma mão sobre o abdómen (barriga). Ao inspirar lentamente pelo nariz, o abdómen deve ficar saliente (a mão sobre a barriga deve mover-se para cima). Quando chegar ao máximo da capacidade, conte até 5 e, de seguida, expire pausadamente contraindo o abdómen de modo a expulsar o ar (a mão sobre a barriga deve mover-se para baixo). Quando expulsar o máximo de ar dos pulmões, conte até 5 e, de seguida, inspire. Também pode contar até 5 enquanto inspira lentamente e, de novo, até 5 enquanto expira. Realize 21 respirações profundas, 2 vezes ao dia.
- *Oração meditativa*: a oração pode ser englobada num contexto religioso ou pode consistir numa prece informal na forma de comunicação com o universo, alguma entidade superior ou consigo própria. Dependendo de como é praticada, pode contribuir para um estado de paz interior e atitude positiva induzindo uma resposta de relaxamento. Uma prece pela manhã e/ou ao deitar constitui um modo de entrar em contacto com a sua voz interior e consciencializar-se da sua relação com o mundo que a rodeia.
- *Yoga e tai chi*: ambas as práticas são de origem oriental, sendo o yoga oriundo da Índia e o tai chi da China. Estas disciplinas promovem a consciencialização do corpo, a unificação do corpo-mente-espírito e a livre circulação da energia (*prana* ou *chi*) por meio de uma série de posturas e movimentos coordenados com a respiração. O restabelecimento do fluxo de energia no corpo torna-se importante uma vez que muitos distúrbios têm origem em bloqueios energéticos. A meditação faz habitualmente parte das sessões de yoga e tai chi. Para estas práticas, procure a orientação de um professor qualificado.
- *Relaxamento muscular progressivo*: esta técnica foca-se na contração e descontração dos distintos grupos musculares de modo a sentir

a diferença entre tensão e relaxamento a nível do corpo. Assim, aprenderá gradualmente a identificar e reduzir os estados de tensão no momento em que surgem. Em geral, cada grupo muscular é contraído durante 10 segundos seguido de uma descontração durante 30 segundos. De um modo simplificado, a sequência pode começar nos músculos do pé direito, passando em seguida para o pé esquerdo, pantorrilha (barriga da perna) direita seguida de esquerda, coxa direita seguida de esquerda, quadris e nádegas, abdómen, peito, costas, braço direito seguido de esquerdo, mão e antebraço direitos seguidos de esquerdos, pescoço e ombros e, finalmente, cara. Esta sessão deve ser feita numa atmosfera relaxante, após uns minutos de respirações profundas. Em caso de lesões musculares, ou se tiver quaisquer questões, consulte em primeiro lugar o seu profissional de saúde ou fisioterapeuta acerca da prática desta técnica.

Se a sua ansiedade se faz acompanhar por momentos de depressão, as atividades de exercício rítmico, como caminhar, nadar ou andar de bicicleta, podem ser adequadas. Nesse caso, os exercícios devem ser realizados enquanto a mente se foca totalmente no presente — as sensações que cada movimento imprime no corpo, a respiração e/ou a impressão que a natureza ao redor provoca —, trazendo a mente serenamente de volta ao momento atual cada vez que esta se dispersar.

Escolha o método que lhe seja mais apelativo e pratique-o com regularidade, porque esta é a única maneira de colher os seus benefícios. Caso sinta que não selecionou a técnica mais adequada, tente outra. O importante é ser persistente até encontrar um modo de equilibrar a sua mente e atingir um estado de serenidade.

Uma boa sessão de massagem, exercício físico ou música relaxante, um concerto meditativo, uma atitude positiva, sorrir e rir, um abraço sincero, uma decoração aconchegante, pintar mandalas, momentos de qualidade e carinho com o seu animal de estimação, um passeio na natureza a observar aves e plantas silvestres, uma caminhada descalça na praia ou no campo, são outras das muitas atividades que contribuem para um sentimento de bem-estar e paz interior.

O sono é fundamental para o desempenho de diversas funções vitais. Durante as horas de sono dá-se a síntese de proteínas e da hormona do

crescimento, certas toxinas são neutralizadas, a informação apreendida é consolidada, as células são reparadas e o organismo recupera forças. Para um descanso reparador é importante estar com a mente tranquila à hora de deitar, para que consiga conciliar o sono com facilidade. Siga tanto quanto possível um horário regular para se deitar e acordar, de modo a estabelecer padrões de sono.

DICAS PARA UM SONO REPARADOR:

- O **jantar deve ser afastado da hora de deitar** para que não vá para a cama de estômago cheio. Não coma 2–3 horas antes de se deitar.
- Em geral, um adulto necessita de cerca de 7 a 8 horas diárias de sono. Estabeleça as horas de sono de que necessita e **evite dormir mais ou menos horas**, de modo a não alterar os padrões de sono natural.
- **Escolha atividades calmas para a noite**, como ler, ouvir música tranquila ou manualidades como pintar mandalas, desenhar, fazer croché ou tricô. Evite atividades estimulantes como programas de televisão violentos, videogames ou histórias de horror.
- **Faça do seu quarto de dormir um oásis relaxante**. A televisão, o computador e o telemóvel não devem fazer parte da decoração do quarto.
- Em caso de ansiedade, **tome um banho quente** durante 10 a 15 minutos, 1 hora antes de ir para a cama.
- **Pratique alguma técnica de relaxamento** perto da hora de deitar (por exemplo, meditação, respiração profunda, visualização).
- **Antes de dormir, faça uma lista das tarefas ou ideias que lhe surgiram na mente** para se libertar dessas preocupações.
- **Evite exercícios físicos de alto impacto perto da hora de deitar**.
- **Apague todos os aparelhos eletrônicos** antes de se deitar.
- **Mantenha o quarto escuro** na hora de dormir.

A ARTE DA CRIAÇÃO

Os constantes estímulos da vida moderna revertem o poder criativo para segundo plano. Vivemos maioritariamente do exterior para o interior, absorvendo mais e mais informação, enquanto o nosso interior se silencia e a capacidade de expressão esmorece. Mas uma mente saudável é uma mente desperta e ativa. O recente reacender da arteterapia, ou

seja, o uso terapêutico das artes, é um reflexo da importância da criatividade no bem-estar e qualidade de vida. Através da criatividade podemos embarcar numa viagem de descoberta e de desenvolvimento pessoal, estimulando a nossa capacidade comunicativa, expressiva e cognitiva (conhecimento). Adicionalmente, ao nos expressarmos, aprendemos a canalizar o stress equilibrando as nossas emoções, e melhoramos a autoestima ao nos apercebermos de que estamos vivos por dentro e temos valor. Organize a sua rotina de modo a ter tempo para se dedicar à sua capacidade de expressão, o que pode ir desde uma pintura a um bonito arranjo floral ou a um cozinhado criativo, tudo vale. Será um tempo bem investido. Aventure-se!

DESINTOXICAR

No contexto das terapias naturais, considera-se que uma toxina é uma substância, de origem natural ou artificial, prejudicial ao bom funcionamento do organismo. A acumulação de toxinas no organismo pode manifestar-se de diversas formas: fadiga crónica, falta de concentração, problemas inflamatórios, dores de cabeça, quistos, distúrbios digestivos, problemas dermatológicos ou até desordens mais graves. De facto, dentro da abordagem natural, considera-se que muitas das patologias advêm da acumulação de toxinas no organismo. Estas substâncias podem ter origem externa — nos alimentos que ingerimos (por exemplo, resíduos de pesticidas nos alimentos oriundos de agricultura convencional, aditivos prejudiciais dos alimentos industriais, vestígios de hormonas e antibióticos da criação de animais), na água que bebemos, no ar que respiramos, nos produtos de limpeza ou nos que aplicamos na pele — ou interna, através de processos metabólicos como a respiração e a digestão.

A primeira medida para reduzir o nível de toxinas passa por evitá-las. Assim, devemos recorrer a uma alimentação o mais natural possível, baseada em alimentos simples e biológicos, selecionar produtos de cosmética natural ou com baixo teor de substâncias tóxicas (evitando os habituais parabens, ftalatos, triclosan, e outros mais, presentes nos produtos convencionais) e usar produtos naturais para as limpezas (por exemplo, limão, vinagre, bicarbonato de sódio). Adicionalmente, o exercício físico, o sono reparador, as massagens, as respirações profundas, os banhos com sais, a sauna (sempre que não existam contraindicações), as escovagens de pele e beber líquidos com frequência (como água pura ou

filtrada, infusões de plantas, sumos naturais de vegetais, batidos verdes) permitem estimular os mecanismos de limpeza interna.

Existem diversos programas de desintoxicação, os quais podem variar de duração e intensidade. De um modo geral, um plano de 3 a 7 dias pode conceder um descanso ao aparelho digestivo de modo a reforçar a limpeza natural do organismo. Nos primeiros dias podem surgir sintomas como dor de cabeça, irritabilidade, congestão nasal, erupções cutâneas, entre outros, devido ao aceleração do processo de eliminação. Recorde que o único modo de colher os benefícios de um programa destes na sua totalidade é continuar a seguir hábitos de vida saudáveis após o período de desintoxicação ter terminado. Caso contrário, o corpo voltará a acumular toxinas sem ter a possibilidade de reduzir efetivamente as que estão armazenadas. Habitualmente, uns dias antes do início do programa de limpeza, aconselha-se a eliminação, ou redução para níveis mínimos, de açúcares refinados e derivados, sal, café, álcool, tabaco, alimentos industriais e produtos animais. De seguida, os dias de desintoxicação são baseados no consumo de fruta e vegetais crus ou cozidos ao vapor. As bebidas incluem água pura ou filtrada, infusões de plantas (por exemplo, dente-de-leão, cardo-mariano, boldo) e sumos naturais. Os sumos devem ser feitos com uma mistura de fruta e vegetais, de modo a diminuir a carga de açúcar presente na fruta. Os caldos caseiros de vegetais também são uma boa opção. Depois de o programa terminar, os outros grupos de alimentos são reintroduzidos de forma gradual na dieta alimentar, tendo o cuidado de selecionar opções saudáveis. As mudanças de estação são uma boa época para fazer um plano de desintoxicação. Consulte o seu terapeuta natural ou outro profissional de saúde antes de se submeter a um programa de desintoxicação de modo a esclarecer as suas questões.

DICAS PARA UM ORGANISMO (MAIS) LIMPO E EQUILIBRADO:

- **Mantenha um estilo de vida saudável** para recolher os benefícios do programa de desintoxicação.
- **Adapte o programa** de desintoxicação ao seu ritmo e necessidades.
- **Seja consciente** nas suas escolhas alimentares.
- **Evite alimentos que lhe provocam sensibilidades** alimentares.
- **Mastigue** muito bem a comida.
- **Os alimentos crus devem constituir 50–70% da dieta alimentar**, caso não haja problemas de intolerância.
- **Evite situações de stress** sempre que possível.

A NATUREZA QUE NOS RODEIA

A tendência inata de interagirmos com outras formas de vida foi batizada de biofilia (amor à natureza). Estudos na área da psicologia, biologia e saúde pública vieram confirmar o papel fundamental que o contacto regular com a natureza desempenha na qualidade de vida, tanto a nível físico como mental. Novas áreas como a ecopsicologia, a terapia hortícola ou a terapia assistida por animais apostam no benefício da relação homem-natureza. A redução do nível de stress, a menor disposição a sofrer de alergias, a sensação de bem-estar emocional, a melhoria das capacidades cognitivas e motoras são alguns dos benefícios da interação com elementos naturais.

Certos autores defendem que, na mulher, a ligação com a natureza é ainda mais próxima, com os ciclos menstruais paralelos aos ciclos lunares. Longe da influência das luzes artificiais urbanas que afetam o nosso ritmo natural, a ovulação estaria associada à lua cheia e o fluxo menstrual à lua nova.

Na sociedade urbana, a promoção do contacto com a natureza como medida de prevenção e otimização da saúde pode passar por um esforço de colaboração entre diferentes setores, como a saúde, o ambiente e o planeamento urbano.

DICAS PARA FOMENTAR O CONTACTO COM A NATUREZA:

- Planifique **fins de semana ativos fora da cidade** e explore a natureza que a rodeia. Um piquenique é sempre uma boa ideia para conviver na natureza.
- Junte-se com os seus amigos e **organize um grupo** para atividades na natureza.
- **Passeie diariamente no parque** da cidade ou na área natural que circunda a zona onde habita.
- Adira a **atividades de turismo da natureza**. Sempre que for de férias informe-se dos percursos pedestres e guias da natureza locais. Surpreenda-se!
- **Seja membro de uma associação** que promova atividades na natureza.
- **Visite quintas biológicas e pedagógicas**.
- Sempre que tenha disponibilidade, capacidade e amor para cuidar de um animal de estimação, **apadrinhe um animal que necessite da sua ajuda**. Os canis e gatis municipais agradecem a sua visita e

generosidade. Adicionalmente, existem programas de apadrinhamento de animais selvagens que permitem seguir as crias e os animais que foram resgatados, até que estes estejam preparados para a libertação do cativeiro. Contribua para estas causas justas.

- **Participe em ações de voluntariado** como a limpeza da natureza, a adoção de animais, a defesa do ambiente, o trabalho em quintas ou em hortas comunitárias. A sua participação faz a diferença.

DEFESAS ATIVAS

A resistência ao desenvolvimento de patologias depende da vitalidade do nosso organismo, em geral, e do sistema imunitário, em particular. Os hábitos de vida saudáveis já referidos nesta secção — alimentação saudável, exercício físico, sono reparador, técnicas de relaxamento, criatividade, desintoxicação, contacto com a natureza — são fundamentais para a manutenção de um sistema de defesa equilibrado. Adicionalmente, a variação do ritmo biológico que acompanha os ciclos sazonais faz das mudanças de estação um período ideal para reforçar as defesas. Nesse sentido, existem vários suplementos alimentares preparados à base de imunoestimulantes naturais, como vitaminas (por exemplo, vitaminas A, B6, C, D, E), minerais (por exemplo, zinco, selénio), produtos de colmeia (própolis, geleia real), plantas (por exemplo, equinácea, unha-de-gato, acerola, pau-d'arco, tomilho, folha de oliveira, alho), cogumelos orientais (por exemplo, shitake, reishi, maitake), óleo de peixe (por exemplo, óleo de fígado de bacalhau) ou de krill, ou probióticos. Estes suplementos também podem ser tomados aquando do desenvolvimento de alguma enfermidade, de modo a dar um suporte ao organismo no combate à doença.

AUTOEXAME DA MAMA

O autoexame da mama é importante não apenas para o autoconhecimento do corpo, mas também como rastreio para detetar possíveis alterações no tecido mamário. Com a prática, poderá detetar qualquer irregularidade numa fase precoce. Este teste deve ser realizado pela mulher uma vez por mês, e uma vez por ano, pelo menos, pelo seu ginecologista, que lhe pode demonstrar qual a forma mais correta de fazer o autoexame.

O autoexame deve ser realizado cerca de 5 a 7 dias depois do início da menstruação. Na etapa de pós-menopausa, defina um dia fixo do mês para o exame.

Coloque-se em frente a um espelho de tronco nu e levante os braços. Observe o seu peito: qual a forma de cada seio, para onde estão os mamilos a apontar, se houve alguma mudança no seu tamanho, se há zonas de vermelhidão ou alteração da pele (relevo ou afundamento), inchaço debaixo da axila ou alguma secreção dos mamilos. Coloque as mãos atrás da cabeça e faça a mesma observação, em especial em relação ao contorno e forma das mamas e na sua parte inferior. Com as mãos nas ancas, incline-se para a frente, leve os cotovelos e ombros para a frente e, de novo, observe o contorno e a forma das mamas.

De seguida, deitada de costas com a cabeça numa almofada, ou debaixo do chuveiro para facilitar o deslizar das mãos, levante e dobre o braço direito, colocando a mão atrás do pescoço. Realize pequenos círculos com a ponta dos dedos (da mão esquerda) na mama e axila direita, começando pelo contorno exterior, fazendo um círculo em direção aos mamilos, e exercendo uma pressão suave mas firme. Aperte suavemente o mamilo direito e verifique se há alguma secreção. Repita o procedimento para a mama esquerda.

Anote tudo o que observou e sentiu, como, por exemplo, se detetou algum volume, ou sente áreas mais espessas do que outras, ou algum afundamento na pele. Se detetar algum volume anormal, dor contínua, mudança no tamanho, cor ou textura da mama, secreção anormal dos mamilos, relevo ou afundamento da pele nas mamas ou axilas, ou para qualquer outra questão, consulte o seu ginecologista.

Nos anos mais recentes, iniciou-se uma polémica no panorama internacional de saúde pública em relação aos benefícios e riscos das mamografias e sobre qual a sua necessidade e segurança efetiva. Questões como falsos positivos, ativação e metástases de tumores adormecidos devido à forte compressão do tecido mamário, dificuldade em detetar tumores em mulheres de tecido mamário denso, perigos da exposição à radiação para mulheres portadoras de mutações nos genes BRCA 1/2, continuam a ser debatidas. Informe-se bem sobre todas as outras opções disponíveis — como a termografia, ultrassons, ressonância magnética — e avalie os riscos e benefícios de cada uma, de modo a fazer uma seleção criteriosa. Faça o seu autoexame mensal e sempre que tenha alguma questão dirija-se a um profissional de saúde bem

informado. Aposte na prevenção de processos oncológicos através da adoção de um estilo de vida saudável.

Tenha em conta que as doenças crónicas (de longa duração) não se desenvolvem de um dia para o outro, mas são o resultado de uma acumulação de agressões e lesões contra o nosso organismo. Ajude o seu corpo a manter o equilíbrio natural fazendo escolhas saudáveis no dia a dia e afastando-se de fatores de stress. Atue a seu favor reajustando o seu estilo de vida sempre que receber sinais de alerta do seu corpo.

Nas palavras de Manuel Lezaeta: «A doença é o resultado dos erros que nos levam a viver em constante conflito com a nossa natureza.»