

JOANA KOUPRIANOFF

O
PODER
DO
CORTISOL

**Guia prático para dizer adeus ao cansaço,
restaurar a vitalidade, equilibrar o peso
e melhorar o sono**



*«Se andas à procura, vem alegre ter connosco,
pois nós vivemos no reino da alegria.
A nada mais deixes entregar o coração
senão ao amor que traz plena alegria.
Nem te deixes perder nos arrabaldes do desespero.
Em toda a parte, há esperança: ela é real, ela existe.
Eu juro: em toda a parte existe sol.»*

RUMI

Prefácio

O cortisol, a hormona mais mal compreendida e talvez a mais importante do seu corpo, é fundamental para o metabolismo, a energia, a imunidade e a resposta ao stresse. A sua ausência no corpo humano mostra-se fatal numa questão de dias.

Neste livro, a Dra. Joana Kouprianoff mostra, de uma forma tanto clara como metafórica, a importância real desta hormona vital.

O cortisol, assim como a insulina – uma hormona maravilhosa, mas que neste mundo de comidas processadas e ingestão de alimentos de três em três horas está sempre a ser libertada, o que gera mecanismos de resistência celulares que dificultam a sua ação, fazendo as pessoas engordar e adoecer –, segue o mesmo ritmo frenético nesta nossa rotina stressante.

A grande maioria das condições de vida neste nosso mundo moderno, agitado e tecnológico favorecem a libertação constante de cortisol: o excesso de luzes artificiais, de radiações eletromagnéticas, de poluição ambiental, de toxinas alimentares, de notícias sensacionalistas, de comidas processadas, de relações tóxicas (profissionais, sociais, pessoais...), entre outras. Tudo isto gera uma sobrecarga da pobre e minúscula glândula adrenal, responsável por produzir esta hormona maravilhosa, o que a torna um mecanismo de desequilíbrio, resistência ou exaustão.

Períodos curtos e de alta intensidade de stresse, as famosas «hor-meses», são excelentes para se adaptar positivamente e otimizar a sua saúde, como descrito pelo filósofo alemão Nietzsche: «o que não nos mata, torna-nos mais fortes».

Porém, o stresse crónico, arrastado, de pequena intensidade e longa duração, esse, sim, é prejudicial, indesejado e está relacionado com o adoecimento e envelhecimento precoce.

Neste livro, vai entender a diferença entre «eustresse» (stresse bom) e «distresse» (stresse prejudicial) e aprender a utilizar as adversidades como um fator motivacional, uma resposta saudável e fisiológica para se tornar mais forte e saudável. O crescimento pessoal e a saúde ideal necessitam de um estímulo, que muitas vezes pode ser visto como sofrimento, mas deve ser ressignificado como um estímulo positivo em prol de uma vida bem vivida. Basta aprender a libertar o cortisol a seu favor e neste livro terá toda a informação necessária.

Parabéns, Dra. Joana Kouprianoff, por esta iniciativa maravilhosa para desmistificar e esclarecer todas as pessoas sobre esta hormona tão mal compreendida.

DR. RODRIGO AYOUB

Médico formado pela Universidade do Rio de Janeiro e em Medicina Ortomolecular, pelo Instituto de Medicina Ortomolecular no Rio de Janeiro (Dr. Helio Póvoa), em 1994.

Prefácio

Quando a Dra. Joana Kouprianoff me convidou para escrever este prefácio, senti-me muito honrada e muito feliz, não só por contribuir para um livro tão relevante e urgente pelo tema que trata, mas porque *O Poder do Cortisol* aborda com profundidade algo que considero fundamental: a conexão entre o equilíbrio interior e a qualidade de vida.

Assim como a Joana fez o seu caminho de «despertar» em direção à sua saúde, ritmo interno e qualidade de vida, também eu passei por alguns desafios que me levaram a repensar a minha forma de viver. É facto que vivemos numa era paradoxal – nunca tivemos tanto acesso à informação sobre bem-estar e, simultaneamente, nunca estivemos tão desconectados de nós mesmos. É justamente neste ponto que a abordagem da Joana se destaca, pois explica com bases científicas que saúde não é só sobre tratar sintomas nem é só sobre o corpo, é sobre mente, emoções, conexão, relacionamentos, é sobre as pequenas escolhas diárias alinhadas com o nosso «Ser» que geram grandes transformações.

Eu cresci num ambiente emocionalmente desafiante. Havia sempre uma certa tensão emocional e recordo que me sentia muitas vezes com medo ou ansiedade. E o mais curioso é que, quando me tornei adulta, continuei a criar um ambiente interno de tensão: sempre a fazer mil coisas, sempre com a cabeça a mil, sempre a trabalhar muito e muito intensamente... E só muitos anos mais tarde percebi que a minha capacidade de trabalho também escondia o trauma e um constante estado de alerta que acabou por ser tóxico.

Com o tempo, tornei-me uma pessoa exausta, nervosa, com o sono desregrado e uma alimentação que não era de todo consciente. Eu já fui a pessoa que acordava e tomava o pequeno-almoço em frente ao computador, bebia vários cafés e ficava todo o dia ansiosa

a roer as unhas. Na verdade, uma das razões da minha procura pelo estudo da Psicologia e pelo desenvolvimento pessoal foi também esta necessidade de regular as minhas emoções e diminuir os meus níveis de ansiedade. Foi este profundo mergulho interno que me levou à meditação, ao *breathwork*, e a muitas outras ferramentas que me ajudaram, e ajudam ainda hoje, a regular tudo, a conectar-me comigo e com as necessidades do meu corpo e a viver de uma forma muito mais harmoniosa.

Ter conhecido a Joana fez também parte deste meu caminho e sinto uma alegria imensa por mais este livro que ela traz ao mundo, no qual, mais uma vez, partilha todo o seu conhecimento e experiência de uma forma tão generosa e sempre com o propósito de levar a transformação e a saúde ao máximo de pessoas.

Este livro não é apenas um manual sobre cortisol e saúde hormonal. Ele é, sobretudo, um convite para uma jornada de autodescoberta na qual corpo, mente e espírito são honrados como partes inseparáveis de si mesmos. A sabedoria aqui partilhada com tanto amor tem o potencial não apenas de equilibrar o seu cortisol, mas de despertar uma vitalidade que talvez nem saiba que tem dentro de si.

Aqui, vai encontrar conhecimento claro e embasamento científico, mas também será convidado a participar em vários exercícios práticos que irão ser oportunidades para se conhecer melhor, fazer reflexões profundas e gerar na sua vida uma genuína transformação.

Assim, convido-o a mergulhar de coração aberto neste livro e a confiar na forma sábia como a Joana estruturou esta maravilhosa jornada.

Desejo-lhe uma bonita viagem,

DRA. INÊS PEREIRA GAYA

Licenciada em Psicologia Clínica, autora, professora
na área do autoconhecimento e especialista
em cura emocional.

Introdução

Muitos pacientes, quando chegam ao meu consultório, nunca tinham ouvido falar de cortisol. Outros sabem vagamente que é uma hormona, mas não sabem para que serve, o que regula e que implicações tem no nosso corpo.

Início este livro como inicio as consultas a dizer-vos, queridos leitores, o que digo aos meus queridos pacientes: o cortisol é uma hormona fundamental do nosso corpo, uma vez que é nada mais nada menos que um poderoso regulador do corpo humano, simultaneamente, nosso aliado e, por vezes, o nosso maior desafio. Ou seja, não podemos subestimá-lo, muito pelo contrário.

O cortisol, frequentemente chamado «hormona do stresse», é um reflexo da nossa relação com o mundo. Ele acompanha-nos como um fio invisível, guiando as respostas do nosso organismo às exigências da vida. Contudo, quando desequilibrado, pode transformar-se num catalisador de inflamação, fadiga crónica e distúrbios hormonais.

Tem de decorar esta frase e levá-la para o resto da sua vida: a compreensão e gestão eficaz e equilibrada do cortisol é a chave para uma vida resiliente, saudável e integral.

Vivemos numa sociedade marcada pela pressa e pelo stresse crónico, na qual os níveis elevados de cortisol se tornaram uma constante indesejada, perturbando o nosso bem-estar e contribuindo para uma epidemia silenciosa de fadiga adrenal e esgotamento. A verdadeira plenitude reside em viver em harmonia com a nossa natureza interior e com o mundo que nos rodeia, respeitando os ritmos do corpo e da mente.

Um pouco da minha história

Curioso como a vida nos surpreende, não é? Enquanto escrevia este livro sobre o cortisol, dei por mim a refletir sobre algo que as minhas análises clínicas já confirmaram: o meu cortisol estava cronicamente baixo. Apesar de ser uma pessoa calma por natureza e aparentemente resiliente, sempre pronta a enfrentar os desafios que a vida me apresenta – como uma separação ou situações de grande pressão (e mais à frente vão ver a classificação do impacto que este tipo de eventos pode ter na nossa vida) –, o meu corpo carrega uma tranquilidade aparente, mas não isenta de consequências. Digo sempre aos meus pacientes que o corpo é uma máquina sábia que guarda memórias do que vivemos e como reagimos. Quando o stresse é uma presença constante, ainda que subtil ou inconsciente, o corpo adapta-se, acelerando a resposta a cada novo desafio. Como? Ativando o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) repetidamente, para nos proteger de um perigo percebido.

Nos meus vintes, formei-me em Gestão pela Nova SBE e saí de lá a achar-me invencível e imparável. Trabalhei em marketing e vendas em empresas multinacionais de grande consumo, conhecidas como *fast-paced markets* (o nome diz tudo), e o meu corpo começou a dar cada vez mais sinais de que aquele ritmo era demaisado. Essa autocobrança, que tantas vezes nos é apresentada como virtude, foi, para mim, o gatilho de uma cascata de problemas de saúde. Mas eu era demasiado nova para estar tão doente, sem energia nos meus tempos livres para cultivar relações importantes, e senti que precisava de criar valor para o consumidor final, e não aos acionistas, contribuindo para uma sociedade mais consumista.

A sociedade e os mercados estão cada vez mais agressivos, há cada vez mais pressão para alcançar mais e mais, o que resulta, muitas das vezes, em menos empatia, maior agressividade, fracas lideranças e muitas pessoas no fim do dia a chorar nos cubículos das casas de banho. Entristece-me ver o número de pacientes que tenho que adoram o que fazem, mas que, por terem colegas ou

chefias que não são agradáveis, sofrem de uma ansiedade e stresse quase debilitantes.

A grande transição, ou, como gosto de chamar, o «salto de fé», aconteceu quando comecei a estudar naturopatia, o que coincidiu com o início de uma nova fase de autodescoberta e, como é identificado na psicologia junguiana, «processo de individuação». A minha busca por formas de me tratar mais holísticas, desde perturbações do tubo digestivo, a contraturas, a stresse emocional, a falta de energia, fez com que tivesse contacto com médicos e terapeutas especialistas incríveis que me inspiraram de tal forma que senti que tinha de passar a palavra. No entanto, mesmo na mudança, mantive o padrão que me tinha levado ao limite: fazia o curso de naturopatia, o mestrado em Nutrição Clínica e vários cursos de desenvolvimento pessoal, tudo em simultâneo. A minha abordagem à vida era de «tudo ou tudo». Quando comecei a dar consultas, percebi que o ritmo frenético que tinha na minha carreira anterior apenas mudara de cenário, mas continuava presente. Era preciso dar um novo e definitivo salto de fé. Passei a ser mais íntegra e inteira, deixei de ter a vida paralela holística e passei a conseguir utilizar todos os meus recursos na minha prática.

A vida, no entanto, decidiu ensinar-me uma lição importante. Durante uma viagem a uma pequena ilha na Indonésia, parti uma perna e fui obrigada a parar. Foi o início de uma reflexão profunda. Sempre tão racional e consciente, parecia estar no controlo, mas o meu sistema nervoso central estava em colapso. Quando regressei a Portugal, após a cirurgia, começaram a surgir sinais claros de esgotamento: um sono completamente desregulado e uma fadiga esmagadora que me atingia por volta das duas da tarde, como se o meu corpo acreditasse já ser meia-noite.

Durante anos, ignorei esses sinais, convencendo-me de que eram fraquezas minhas, e reforcei ainda mais o meu ritmo. Lançar o meu primeiro livro, remodelar casas, dar consultas e aulas, tudo ao mesmo tempo. Achava que estava a ser produtiva, mas, na verdade, estava a empurrar-me cada vez mais para o limite. Não quero cansá-lo, querido leitor, mas quero que saiba que, mesmo sendo profissional

de saúde, muitas vezes precisei de ajuda para me ver com clareza. Recorri a colegas que me ajudaram a identificar os «ângulos mortos» da minha saúde e vida.

Os últimos anos têm sido uma jornada de descoberta e transformação, e muito do que partilho consigo neste livro é o que tenho aplicado na minha própria vida e em contexto clínico. Regular o sono tornou-se uma prioridade, assim como praticar exercício físico pela manhã e ioga para cultivar a ligação entre corpo e mente. Encontrei momentos de contemplação que me ajudam a redefinir o meu equilíbrio, enquanto desenvolvo relações saudáveis e fortaleço os laços com amigos de longa data e novos companheiros de caminhada. A alimentação, antes um campo de tensão, tornou-se uma ferramenta de empoderamento, uma forma de nutrir o corpo sem imposições ou culpa. Suplementos como vitaminas, minerais e adaptogénios têm sido aliados preciosos, proporcionando apoio essencial ao meu organismo. E, no fim de cada dia, procuro estar com a consciência tranquila e um coração sereno, encontrando felicidade nos pequenos momentos e celebrando cada passo no caminho para o bem-estar.

É um percurso longo, mas possível. E embora ainda esteja no processo, já sinto uma evolução notável. Que este livro seja, para si, um guia tão útil quanto tem sido para mim – um companheiro nesta jornada real e dinâmica para equilibrar o corpo, a mente e o espírito. Se há algo que quero que leve deste livro é que a mudança é sempre possível e começa com a coragem de parar, refletir e cuidar de si.

Desde a infância até à idade adulta, muitos de nós percorremos a estrada da busca pela excelência. Não me interprete mal: há algo admirável nesse perfeccionismo. Como podem perceber pela minha história, até no momento de transição quis fazer tudo ao mesmo tempo. No entanto, essa constante exigência pode consumir a nossa energia vital. As minhas colegas de medicina tradicional chinesa diriam que este desgaste é o esgotamento do nosso *jīng* (energia vital). O que aprendi, e que espero partilhar consigo neste livro, é que o stresse crónico frequentemente leva a um aumento inicial do

cortisol, mas a exaustão adrenal inevitavelmente resulta em níveis baixos. É um ciclo silencioso e traiçoeiro.

O perfeccionismo entra numa relação longa com a frustração com facilidade e torna-se altamente stressante. E o que tem isto a ver com o cortisol? Tudo.

A importância do cortisol na nossa vida

Ah, o cortisol. Aquela palavra que soa quase como um feitiço mágico ou maléfico que os médicos, nutricionistas e gurus de saúde adoram mencionar quando falam de stresse, sono ou daquela barriguinha teimosa que insiste em não desaparecer. Mas será que sabemos mesmo o que esta hormona faz? E, mais importante, porque é que devemos dar-lhe tanta atenção?

Prepare-se para um mergulho na ciência com uma parte prática consistente, porque este livro não é só para decorar a estante – é para mudar vidas. Vamos descomplicar o cortisol, esta hormona fundamental que ora nos salva a pele, ora nos deixa à beira de um ataque de nervos. Sim, o cortisol é tanto o herói como o vilão da nossa história. E, tal como numa boa novela, tudo depende do contexto.

O cortisol é aquela pessoa que chega a uma festa e imediatamente põe ordem na casa. Está tudo um caos? Ele aparece e diz: «Calma, malta, eu trato disto.» O problema? Às vezes, ele não sabe que chegou a hora de se ir embora.

O cortisol é libertado quando o seu corpo sente que algo não está bem – pode ser um prazo apertado no trabalho, aquele colega irritante que nunca faz a sua parte, ou até uma lesão física. Esta super-hormona prepara-nos para a ação, mobilizando energia, regulando a inflamação e ajudando-nos a enfrentar desafios.

O problema começa quando o cortisol resolve ficar como hóspede permanente. Se o stresse é constante, ele continua a mandar avisos ao corpo para «lutar ou fugir», mesmo quando o «inimigo» é só um e-mail a que ainda não respondemos. O resultado? Acabamos a viver num estado de alerta permanente, com consequências

devastadoras para a nossa saúde – a chamada fadiga adrenal, um fenómeno crescente na nossa população. A fadiga adrenal é um estado de desequilíbrio provocado pela resposta constante ao stresse crónico.

Vamos à ciência, mas prometo que não vou usar jargões que pareçam feitiços de Harry Potter. Quando sentimos stresse, o cérebro aciona um circuito chamado eixo HPA, que controla a produção do cortisol. Pense nele como o sistema de mensagens interno do corpo, em que o hipotálamo envia uma mensagem à pituitária: «Ei, ativa aí as glândulas suprarrenais, temos uma emergência!» As suprarrenais, obedientes, libertam cortisol, a nossa hormona de resposta ao stresse, concebido para nos ajudar em situações de «luta ou fuga», fornecendo energia rápida, foco e resiliência. Porém, no mundo atual, onde os desafios não são predadores, mas sim prazos, notificações constantes e pressões sociais, este sistema está sempre «ligado», o que gera um desgaste progressivo que afeta o corpo e a mente.

O eixo HPA é ativado repetidamente numa tentativa de gerir a pressão incessante. Este sistema, que nos protege em situações de emergência, tornou-se vítima do ritmo moderno.

O cortisol é como aquele chefe exigente que aparece de repente, organiza tudo, mas no fim acaba por esgotar a equipa. A curto prazo, ele é útil: aumenta a glicose no sangue para termos energia, melhora a memória (porque precisamos de lembrar como escapar do perigo) e até reduz a inflamação. Mas se o «chefe» não souber delegar e tirar férias, tudo começa a desmoronar.

O endocrinologista Hans Selye, um dos pioneiros no estudo do stresse, descreveu a nossa resposta ao stresse em três fases. A sua teoria sobre a síndrome geral de adaptação (não, não é uma série da Netflix), explica o que acontece no nosso corpo quando enfrentamos desafios:

Fase 1 – Alarme: aqui, o corpo entra em «modo de sobrevivência».

O coração acelera, a respiração fica mais rápida e o sangue corre para os músculos, pronto para a fuga ou o combate. O cortisol é o grande maestro deste espetáculo hormonal.

Fase 2 – Resistência: se o stresse persiste, o corpo tenta adaptar-se. O cortisol continua em ação, mas a um custo elevado. É como aquele amigo que, para poupar dinheiro, insiste em não trocar os pneus do carro: eventualmente, algo vai dar errado.

Fase 3 – Exaustão: quando o stresse se torna crónico, o corpo entra em colapso. As reservas de energia acabam, o cortisol fica desregulado e entramos numa espiral de cansaço, irritabilidade e problemas de saúde. A partir daqui as coisas podem ficar mesmo feias.

Em doses cronicamente elevadas, esta hormona afeta praticamente tudo:

- **Sistema imunitário:** reduz a capacidade do corpo de combater infecções.
- **Coração e vasos sanguíneos:** contribui para a hipertensão e doenças cardíacas.
- **Metabolismo:** leva ao famoso ganho de gordura abdominal e resistência à insulina.
- **Cérebro:** aumenta o risco de ansiedade, depressão e até declínio cognitivo.

E se pensa que a história fica por aqui, ainda há mais: o stresse crónico está ligado ao envelhecimento prematuro, graças ao encurtamento dos telómeros – aquelas «capinhas» protetoras do ADN que funcionam como as agulhetas. Quando os telómeros desaparecem, o corpo começa a desmoronar.

Porquê falar de cortisol? Porque ele está no centro de praticamente tudo o que sentimos, pensamos e fazemos. O cortisol, como já viu, não é só mais uma hormona: é o CEO do stresse e do bem-estar, influenciando desde as nossas emoções até à saúde física. Aprender a geri-lo é, literalmente, uma questão de vida ou morte – lá estou eu a ser dramática, tal qual o cortisol. Bem, é, pelo menos, uma questão de qualidade de vida. Alguém sábio (provavelmente sem stresse) disse uma vez: «O stresse é inevitável, mas o sofrimento é opcional.»

A boa notícia é que o cortisol não precisa de ser o vilão da história e neste livro vamos aprender estratégias práticas para o transformar de ditador em parceiro de equipa, no nosso dia a dia.

Proposta para este livro

Neste livro, proponho uma abordagem holística baseada nos sete pilares fundamentais para uma saúde plena, com especial foco numa hormona central: o cortisol.

Vale a pena relembrar que a naturopatia, enquanto ciência, arte e filosofia terapêutica, valoriza o poder curativo da Natureza para promover a saúde e prevenir a doença. Fundada no final do século XIX pelo pai da naturopatia moderna, Benedict Lust, este sistema de cuidados tradicionais de saúde baseia-se na utilização de métodos naturais, como as plantas medicinais, a alimentação consciente e técnicas complementares, incluindo a aromaterapia, a fitoterapia, a hidroterapia e a homeopatia.

Os princípios fundamentais da naturopatia são:

- **Tratar a pessoa como um todo:** a saúde é o resultado da interação de fatores físicos, emocionais, sociais, ambientais e espirituais.
- **O poder curativo da Natureza:** utilizam-se métodos naturais que estimulam a autocura e minimizam efeitos adversos.
- **O foco nas causas:** em vez de apenas suprimir sintomas, procura-se identificar e resolver as causas subjacentes.
- **A prevenção como prioridade:** a educação e a adoção de hábitos saudáveis são essenciais para evitar a doença.
- **A autorresponsabilização:** cada indivíduo é responsável pelo cuidado e promoção da sua própria saúde.

A naturopatia lembra-nos que o nosso corpo possui uma extraordinária capacidade de regeneração quando lhe proporcionamos as

condições ideais. Este princípio é transversal a todos os pilares apresentados neste livro.

Os **sete pilares da saúde para equilibrar o cortisol e eliminar a fadiga adrenal** apresentados neste livro são a chave para equilibrar o cortisol e, consequentemente, toda a nossa saúde. Cada pilar – desde o sono reparador até à alimentação consciente, passando pelo movimento, conexões humanas, práticas espirituais, suplementação e alegria – influencia diretamente os níveis de cortisol e a forma como o nosso corpo responde ao stresse.

Estes pilares oferecem um mapa para restaurar o equilíbrio do eixo HPA e redescobrir a vitalidade. Cada pilar é uma peça essencial desta jornada, um convite para olhar para a saúde de forma holística e prática.

- No primeiro pilar, **Sono Reparador**, mergulhamos nos mistérios da noite e compreendemos como um descanso profundo regula o cortisol e permite a recuperação física e mental.
- O segundo pilar, **Alimentação e Hidratação Conscientes**, explora o impacto da nutrição funcional e da hidratação na gestão do cortisol, oferecendo ferramentas para nutrir o corpo e reduzir a inflamação.
- No terceiro pilar, **Movimento e Respiração Consciente**, redescobrimos o poder do exercício físico moderado e das técnicas de respiração na regulação do stresse e no equilíbrio do eixo HPA.
- O quarto pilar, **Conexão com Algo Maior**, leva-nos a práticas de meditação, gratidão e rendição, mostrando como a espiritualidade e o *mindfulness* ajudam a acalmar a mente e equilibrar o corpo.
- No quinto pilar, **Relações Conscientes e Expansivas**, exploramos como os laços humanos saudáveis e uma comunicação empática são fundamentais para reduzir o impacto do stresse emocional e aumentar a resiliência.
- O sexto pilar, **Suplementação Inteligente**, oferece orientações práticas sobre vitaminas, minerais, fitoterapia e, quando

necessário, hormonoterapia bioidêntica, para apoiar o equilíbrio do cortisol.

- Por fim, o sétimo pilar, **Alegria e Felicidade**, lembra-nos de cultivar momentos de celebração e leveza, promovendo um mindset positivo que neutraliza os efeitos negativos do stresse.

Cada capítulo é um convite para refletir sobre a nossa relação com o corpo, com as emoções e com o ambiente que nos envolve. Este não é apenas um livro de leitura; é um guia prático, com ferramentas práticas e personalizáveis, para que seja uma jornada para transformar conhecimento em ação.

Enquanto navegamos pelas páginas que se seguem, seremos desafiados a olhar para a vida com coragem e a fazer escolhas conscientes que promovam saúde, vitalidade e bem-estar. Não há promessas de soluções rápidas, mas há a certeza de que cada pequena mudança consistente nos aproxima de uma vida mais leve, plena e em equilíbrio com o nosso cortisol. O objetivo não é eliminar o cortisol, mas criar uma relação harmoniosa com ele, usando-o como um aliado para alcançar vitalidade e bem-estar.

Seja esta a sua jornada para descobrir não só como controlar o cortisol, mas como encontrar harmonia em cada aspecto da vida. Afinal, viver em equilíbrio não é apenas uma meta, é antes o caminho que nos leva a um verdadeiro estado de saúde.