

ENERGIZA-TE

ALEXANDRA VASCONCELOS

ENERGIZA-TE

COMBATE O **CANSAÇO**,
ACABA COM A **FADIGA** E AUMENTA
A TUA **VITALIDADE**



Grupo  Planeta

PLANETA DE LIVROS PORTUGAL

Rua dos Lusíadas, 63 B
1300-366 Lisboa • Portugal

Reservados todos os direitos
de acordo com a legislação em vigor

© 2023, Alexandra Vasconcelos
© 2023, Planeta de Livros Portugal

Revisão: Carlos Jesus
Paginação: Susana Monteiro
1.^a edição: Maio de 2024
Depósito legal n.º 531 801/24
Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas
ISBN: 978-989-777-876-6

www.planetadelivros.pt

Todas as informações contidas neste livro têm apenas caráter informativo e devem ser usadas para fins educacionais, não devendo substituir o aconselhamento médico, nem têm intuito de diagnosticar, prescrever ou tratar qualquer doença, condição ou lesão.

Dedico inteiramente este livro aos meus doentes. Sem eles não podia fazer o que mais gosto na vida: ajudar pessoas a viverem mais felizes, fortes e saudáveis.

Convosco tenho aprendido muito do que sei.

Ajudam-me a ter presente o meu propósito de vida – *ikigai*.

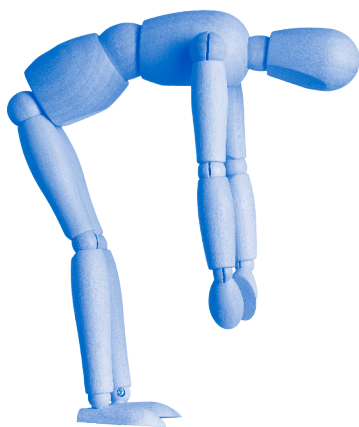
Carregam o meu corpo e as minhas mitocôndrias de energia.

Fazem com que os meus órgãos vibrem nas frequências do equilíbrio e da cura.

Tornam-me mais saudável para poder ajudar mais e melhor.

Obrigada do fundo do coração!

Um agradecimento muito especial às minhas queridas assistentes, que empenhadamente e de uma forma muito profissional e carinhosa ajudam-me a ajudar! Tenho muito orgulho e plena confiança no seu trabalho.



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	15
------------------	----

1 PORQUE ME SINTO CANSADO?

1.1 UMA REALIDADE QUE NOS INCOMODA	25
--	----

Sente-se cansado e não encontra justificação?	29
A cabeça não consegue pensar	32
Não tenho resistência ao <i>stress</i>	34
Não consigo dormir	35
Perda de motivação	36
Outras manifestações de cansaço	38
Do cansaço à fadiga crónica e <i>burnout</i> , afinal o que tenho?	39
Os suplementos não funcionam comigo!	42
O café e outros estimulantes dão energia?	44
O que o cansaço pode significar além da falta de energia?	46
Classifique a sua fadiga	48

1.2 O PODER DA MITOCÔNDRIAS	50
-----------------------------------	----

Como se produz energia na mitocôndria? A ciência da energia ...	53
Para que servem as nossas mitocôndrias	
para além da produção de energia?	54
Modos de funcionamento da mitocôndria	56
Capacidade de adaptação mitocondrial: Fusão,	
Fissão e Mitofagia	58
Como aumentar o número e o tamanho	
das mitocôndrias?	60
Dano mitocondrial – primeira causa de fadiga	62
Quais são os agressores mitocondriais?	63

Como manter a mitocôndria saudável?	67
Técnicas rápidas para melhorar a capacidade mitocondrial	68

2 O SEGREDO QUE CURA O CANSAÇO FÍSICO E MENTAL

2.1 HORMESE – A GRANDE REGULAÇÃO MITOCONDRIAL	73
Como os estímulos stressantes podem ajudar o equilíbrio do organismo	78
Como a hormese impacta a mitocôndria?	79
A combinação dos vários fatores horméticos	81
O que é o <i>intermittent living</i> ou viver energizado	86
 2.2 AS PRINCIPAIS CAUSAS DA FADIGA: PARASITAS E TOXICIDADE	 87
O que são parasitas?	89
Porque estamos cada vez mais parasitados?	90
A energia da Terra	92
De que forma é que os parasitas nos tiram energia?	94
Os vírus são os grandes responsáveis pela fadiga	97
Vírus e mitocôndria	99
Síndrome da fadiga crónica pós-COVID (COVID Longa)	102
Os vermes causam cansaço	104
Bactérias e protozoários crónicos destabilizam o nosso corpo	108
Os fungos e as suas toxinas	111
Como sei se tenho parasitas no meu corpo?	115
Porque é que os tóxicos levam à exaustão?	116
De que tóxicos falamos?	117
Metais pesados afetam a mitocôndria	118
Relação dos tóxicos com parasitas	121
Tóxicos endógenos	123

3 7 PASSOS PARA COMBATER O CANSAÇO, AUMENTAR OS NÍVEIS DE ENERGIA E RECUPERAR A MITOCÔNDRIA

3.1 PASSO 1 - ELIMINAR MICRORGANISMOS PATOGENICOS E TOXINAS...	130
A importância de corrigir o pH	132
Suplementos para eliminar parasitas	134
Eliminar toxinas e metais pesados	136
Alguns suplementos com interesse no apoio a programas de desintoxicação	140
3.2 PASSO 2 - RESPEITAR OS CICLOS DA VIDA	143
Regular o ciclo circadiano	143
Os genes e o ciclo circadiano	145
Não respeitar o ciclo circadiano cria doenças	146
Impacto do ciclo circadiano na fadiga e vitalidade	147
O que fazer para dormir bem?.....	151
Mecanismo do sono	151
Como regular o sono?.....	152
Jejum intermitente e a alternância calórica	155
Benefícios do jejum intermitente e restrição calórica na mitocôndria	159
Implementar a crononutrição para ter mais energia ao longo do dia	161
3.3 PASSO 3 - REPROGRAMAR O CORPO E A MENTE	165
Altere o seu estilo de vida	165
Como o exercício pode tornar as mitocôndrias fortes	166
Reprogramar a respiração	171
Aprender a respirar.....	174
Como praticar apneia e hipoxia intermitentes	175
Hiperapnia	177
O método Buteyko de respiração	178
Hipoxia e COVID-19.....	179

Meditação	181
Qigong	181
Exposição ao frio e ao calor	183
Exposição à luz e ao sol	187
Vitamina D e mitocôndrias	194
Sede e hidratação em intermitência	197
Água e mitocôndria	200
Beber de forma intermitente como estímulo hormético	202

3.4 PASSO 4 - TRATAR O INTESTINO E O MICROBIOMA 204

Funções dos micróbios bons	205
Eixo cérebro-intestino	208
Alteração da permeabilidade intestinal e fadiga	212
Alteração da barreira hematoencefálica e fadiga	214
Mitocôndrias e intestino	215
Como o intestino pode ser o responsável pela nossa exaustão física e mental	217
O que danifica o nosso intestino e o microbioma	218
O que fazer para ter um bom microbioma?	220
Prebióticos e probióticos e alimentos fermentados	221

3.5 PASSO 5 - O QUE COMER PARA TER VITALIDADE E GANHAR ENERGIA 228

Principais alimentos agressores associados à fadiga	229
O açúcar conforta-me e dá-me energia	230
Café e estimulantes	231
Glúten (Gliadina).....	231
Excesso de calorias	232
Reduzir défices nutricionais	233
Alimentação antifadiga: 25 alimentos que a mitocôndria adora	234
Como combinar facilmente os alimentos que nos energizam?...	238
A água energizante	243
Efeitos do hidrogénio molecular no organismo	244
Receitas para ganhar vitalidade	248

3.6 PASSO 6 - O QUE SUPLEMENTAR PARA TER UMA SUPERMITOCÔNDRIA	251
Porque temos de tomar suplementos?	251
Os cinco principais nutrientes para a mitocôndria	253
Outros nutrientes importantes	258
Suplementos específicos para a fadiga mental.....	264
 3.7 PASSO 7 - EQUILIBRAR AS HORMONAS E OS NEUROTRANSMISORES	266
Como os neurotransmissores afetam a energia?	267
Porque temos menos produção de neurotransmissores?	268
Quais os neurotransmissores que mais afetam a nossa energia?	269
Dopamina	269
Serotonina	270
Orexina ou hipocretina	271
Gaba (ácido gama-aminobutírico)	273
Endorfinas	274
Acetilcolina	275
Como ajustar a produção endógena de neurotransmissores	276
Equilibrar a tiroide e otimizar a gestão energética	277
Hipotiroidismo, menopausa e cansaço	279
Tiroide, mitocôndria e energia	280
Estabilizar o maior nervo do corpo – o nervo vago	282
O que prejudica a resposta vagal?	285
Saúde intestinal e resposta vagal	286
Qual a relação entre alterações vagais e cansaço?	286
O poder da melatonina muito para além do sono	289
Resistência à insulina como causa de dano mitocondrial	291
Como melhorar a flexibilidade metabólica e a resistência à insulina	294
Regular o eixo HPA (Hipotálamo-pituitária-adrenal)	294
Exaustão adrenal e cortisol: será este o problema?	297
Gestão do <i>stress</i> crónico	301
Hormese e sistema nervoso	303

4 MUDE DE VIDA EM APENAS 14 DIAS, RECUPERE A SUA VITALIDADE E GANHE ENERGIA

O que é o Bioreset®?	310
Em que consiste o Bioreset®?	311
Fases do programa	315
1. ^a FASE - LIMPEZA – 4 dias	316
2. ^a FASE - REPARAÇÃO – 5 dias	320
3. ^a FASE – REGENERAÇÃO – 5 dias	323
O que suplementar?	327
E depois do programa?	329
Receitas	334

NOTAS FINAIS	349
---------------------------	------------

BIBLIOGRAFIA	353
---------------------------	------------

INTRODUÇÃO

Ajude-me, estou cansado! Sinto que não tenho força para nada... Já acordo sem energia! Sinto-me exausto física e emocionalmente. Gostava de ter mais vitalidade no meu dia a dia. Estas são as frases que atualmente mais ouço em consulta.

A perda de vitalidade e a exaustão são, sem dúvida, as queixas mais recorrentes que ouço na minha consulta. Vejo pessoas tristes, cansadas, irritadas, sem ânimo, desesperadas porque querem viver uma vida com mais energia e bem-estar.

A fadiga tornou-se uma verdadeira epidemia. Independentemente da idade e condição física, as pessoas estão cansadas. Tenho estudado a fundo este assunto para poder ajudar ainda mais pessoas e devolver-lhes qualidade de vida, saúde, vitalidade e alegria. E decidi partilhar consigo, neste meu novo livro, as minhas conclusões sobre este tema, que tanto me preocupa a mim e às pessoas.

Comecemos pelo conceito de vitalidade, cuja definição penso que se está a alterar. Digamos que se está a normalizar um estado que não é de todo normal. Quando, em consulta, indago e peço para responderem a algumas questões relacionadas com a vitalidade,

muitas vezes sou surpreendida e vejo que na realidade há muita fadiga, apesar de muitas pessoas acharem inconscientemente que se trata de um estado normal. Exaustão sem justificação aparente, perdas repentinas de energia e a necessidade de se ficar agarrado ao sofá não seria suposto acontecer.

Deparamo-nos com pessoas mais stressadas, irritadas e cada vez menos tolerantes. Esta é outra das minhas questões, parece-me que se perdeu a tolerância nos relacionamentos, nas atitudes e até nos pensamentos. Percebi que esta perda de tolerância emocional é também uma expressão de fadiga crónica. Mas porque é que a maioria das pessoas está cansada física, emocional e intelectualmente e até mesmo o espírito está exausto?

Debilidades imunitárias, gripes frequentes, constipações e infeções recorrentes podem também ser sinónimo de fadiga crónica. Se não tratamos a fadiga, não podemos ser imunitariamente competentes, condição determinante para um ser humano saudável. Tal qual o que acontece ao nosso sistema imunitário, alterações na tolerância conduzem a doenças, e acredito que esta falta de tolerância nos relacionamentos entre as pessoas conduzirá a um caminho mais sombrio que igualmente levará a alguma doença.

Percebi que a fadiga crónica não se manifesta apenas por cansaço, mas por muitos outros sinais que o corpo nos dá e que vai conseguir identificá-los já a seguir na Parte 1 deste livro.

Percebi também que, quando atuamos na modulação da fadiga, independentemente do sinal físico pelo qual se manifesta, as pessoas ficam mais felizes e saudáveis.

Percebi que há mais pessoas com fadiga crónica, além das que apresentam os sinais típicos de cansaço físico. Pessoas esgotadas, ansiosas, deprimidas, com névoa mental, que perderam empenho e vitalidade sexual. Muitas são também diagnosticadas com uma nova doença: *burnout*.

O cansaço físico e intelectual instala-se muitas vezes de um dia para o outro sem que ninguém consiga identificar uma causa. A falta de respostas às inquietudes de cada um e a inexistência de um caminho claro para inverter a situação provocam ainda mais *stress*, cansaço e desespero.

A falência intelectual ou apenas ter mais dificuldade em executar um trabalho intelectual que exige concentração de clareza mental são situações que nos deixam tristes e ansiosos e para as quais a medicina convencional não dá resposta.

Sentimos muitas vezes que a vida está a passar por nós sem que consigamos agarrá-la de forma enérgica e entusiasta, simplesmente porque não temos energia. A falta de vitalidade deixa-nos incapazes de levar a cabo tarefas simples, mas ao mesmo tempo de extrema importância, como dar atenção aos nossos filhos.

ENERGIA É O INGREDIENTE PRINCIPAL PARA TER UMA VIDA FELIZ. COM ENERGIA TUDO ACONTECE!

Também não é suposto que pessoas mais novas percam vitalidade, sem causa aparente ou sem que lhes seja diagnosticada alguma doença. Choca-me imensamente ver adolescentes, jovens e crianças recorrerem às consultas, muitos deles acompanhados pelos seus pais, cuja principal queixa é a falta de energia. Não pode ser possível que crianças aparentemente saudáveis sofram de fadiga. Mas, infelizmente, estas situações são cada vez mais recorrentes e é frustrante para os profissionais de saúde e pais ouvirem os jovens queixarem-se continuamente de cansaço, não largando os telemóveis, nem saírem dos sofás.

Tudo isto faz-nos pensar... forçosamente alguma coisa não está bem e alguma coisa mudou nestes últimos anos.

Talvez o caro leitor já se tenha feito esta pergunta: porque me sinto cansado há tanto tempo? Por muito que vá de férias, que regresse cheio de expectativas, tenha fins de semana prolongados, reduza a atividade profissional e outras medidas contra o cansaço, mantém a sensação de exaustão e prostração crónicas que o impedem de viver uma vida normal e o afastam involuntariamente de tarefas quotidianas imprescindíveis.

Neste livro, vou quebrar outro paradigma e dizer-lhe que o cansaço tem uma assinatura por detrás. Analisando os milhares de pessoas que já ajudámos, consigo claramente concluir que o cansaço e a fadiga crónica têm uma causa escondida e que é necessário identificá-la e eliminá-la. Não chega dormir melhor ou tomar mil suplementos, nem tão-pouco apenas comer melhor. É essa minha descoberta que partilho com muito orgulho neste livro que me deu tanto prazer escrever.



SE SOFRE DE FADIGA CRÓNICA, NÃO DESISTA DE PROCURAR A CAUSA, SÓ ASSIM PODERÁ ENCONTRAR UMA SOLUÇÃO PARA O SEU CANSAÇO.

Como lhe digo, nos últimos tempos, dediquei os meus estudos à busca da causa da fadiga crónica, ouvindo pessoas, com a intensão de melhorar este padrão e tornar as pessoas mais fortes, felizes e saudáveis. Ajudar as pessoas a energizarem-se.

Apercebi-me de que o meu programa BioReset®, criado em 2016 e ajustado desde então às várias realidades, é o melhor passo para ganhar energia e vitalidade. Com o programa que desenvolvi, temos ajudado milhares de pessoas a recuperar a sua energia e vitalidade e mesmo a inverter doenças de que padeciam há anos.

Ao longo deste livro, vou identificar os principais fatores que nos causam fadiga e dar-lhe a solução para inverter eficazmente esta situação. As estratégias que lhe apresento vão ajudá-lo de forma simples a ultrapassar o cansaço do seu corpo e a sentir energia física, mental e intelectual para se divertir todos os dias com a vida.

O que vai aprender neste livro:

- ▶ Saber o que fazer para nunca se sentir cansado.
- ▶ Entender que não é normal viver cansado.
- ▶ Identificar outros sintomas associados à fadiga crónica.
- ▶ Descobrir a causa do seu cansaço.
- ▶ O que deve comer para sentir energia e inverter este quadro.
- ▶ Que suplementos tomar de forma mais personalizada possível.
- ▶ Alterações a introduzir no modo de vida de forma a eliminar os pontos gatilho da fadiga.
- ▶ Estratégias eficazes para sair do modo de sobrevivência.
- ▶ Plano de 14 dias – BioReset® 14 dias – para ganhar energia rapidamente.

Como tirar o máximo partido deste livro?

Acredito que alguns dos meus queridos amigos leitores que se entusiasmarão e compraram este livro provavelmente sentem que até lhes falta energia para o ler. Talvez comece cheio de entusiasmo e a falta de concentração não o deixe ir além desta introdução. Não se preocupe porque pensei em si. Porque não quero que desista, porque sei que este conteúdo o vai ajudar a triplicar a sua energia

e porque tenho a certeza de que vai adorar, organizei o livro da seguinte forma:

Dividido em quatro partes bem definidas e que pode ir lendo aleatoriamente, de acordo com o seu grau de concentração e fadiga. Comece por fazer o questionário da p. 49 da Parte 1.

Parte 1 – Consciencialização e procura das respostas aos nossos porquês. Preciso de entender a falta de energia que sinto e qual a causa e se é normal apetecer-me simplesmente não fazer nada.

Parte 2 – O segredo que cura o cansaço físico e mental. A ciência e a minha prática clínica dizem-me que a principal causa são os parasitas e as toxinas. Se está cansado, pode passar para a Parte 3 ou mesmo ir diretamente para o programa BioReset® contra o cansaço que proponho na Parte 4.

Parte 3 – Os sete passos que deve fazer para inverter o processo de astenia física e mental ou mesmo para si que pontualmente sente fadiga e quer triplicar a sua vitalidade.

Parte 4 – Programa de 14 dias – faça um Reset do seu corpo e da sua mente.

NOTA:

De acordo com as respostas ao questionário que apresento na p. 49, se obter um valor superior a 90, passe diretamente para a Parte 4 do livro e inicie o BioReset®, limitando a sua leitura aos resumos que preparei para si.

Ao longo do livro, destaco ideia-chave (as caixas em azul), que pode ler tranquilamente e que nesta fase vão ajudá-lo mais facilmente a entender o seu cansaço.

Após os 14 dias do BioReset® e a leitura dos resumos, recomece a ler, preencha de novo o questionário e verá que a realidade será completamente diferente.

A RETER

A falta de energia tem uma causa. É sobre essa causa e a forma como a vamos eliminar que se concentra este livro.

PARA PENSAR

Não faz sentido sermos saudáveis e o nosso corpo não nos dizer o mesmo!

A BOA NOTÍCIA

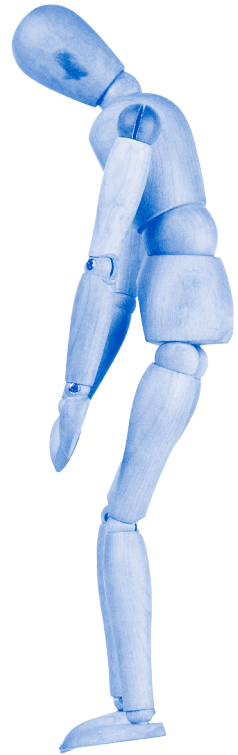
Há uma ou mais causas que se podem identificar e eliminar.

O QUE FAZER

Seguir o programa do livro. Se não tiver energia e concentração suficientes ou se a sua ansiedade para ganhar vitalidade é enorme, leia os resumos, passe à ação e, depois, já com energia, gostaria que voltasse a ler o livro desde o início. Acredito que vai processar convenientemente todas estas informações e que lhe vai fazer muito sentido.

1

PORQUE ME SINTO CANSADO?



1.1 UMA REALIDADE QUE NOS INCOMODA

Existem várias razões para estarmos cansados e vários tipos de cansaço. Há uma ideia que vou repetir ao longo destas páginas e que é esta: com este livro vai aprender que não terá de viver assim para o resto da sua vida; vai saber que é possível inverter o cansaço e o que fazer para se sentir energizado.

Dirijo-me às pessoas que sentem diferentes tipos de fadiga. Para além do cansaço físico, existe a fadiga mental, emocional, psicológica e até social. E a grande mensagem é dizer-lhe que não é normal sentir cansaço sem justificação, ainda que apenas em determinadas alturas do dia, e que, sem dúvida, há resposta: pode inverter esse estado de exaustão.

A sensação de fadiga, por vezes pontual, e situações mais crónicas e mais severas de cansaço são infelizmente cada vez mais comuns, o que me preocupa verdadeiramente por indiciarem que alguma coisa não está bem no seu corpo e mais tarde poder vir a ter consequências desastrosas. A fadiga tornou-se uma verdadeira epidemia. Afeta os mais variadíssimos grupos de pessoas – até os mais jovens –, não se cingindo apenas a pessoas mais velhas ou com maiores exigências físicas ou intelectuais.

Por vezes conseguimos identificar o que nos está a tirar energia, normalmente sentimos cansaço porque estamos em maior esforço físico, emocional ou intelectual. Quando passamos períodos mais exigentes na vida profissional ou familiar, dormimos menos; se trabalhamos ou estudamos mais, se temos mais problemas, sabemos porque estamos cansados e por isso mais facilmente adotamos a nossa estratégia contra o cansaço! O problema coloca-se quando esta estratégia não resulta. Invariavelmente pensamos em abrandar o ritmo e eventualmente tirar uns dias de férias.

Talvez seja importante distinguir os sinais que o corpo nos dá e que podem significar diferentes tipos de cansaço: se estou cansada porque tive um período mais exigente do ponto de vista físico, mental ou emocional, descanso e fico bem. Mas existe o cansaço que não passa com o descanso. A este cansaço chamo exaustão e é perigoso, nomeadamente quando mantenho e insisto neste estado de exaustão, achando que sou um guerreiro e a vida não pode parar; nessa altura facilmente se entra na fase seguinte a que chamamos *burnout*.

Nestas situações de exaustão extrema, o seu corpo funciona em modo de sobrevivência e esgota as reservas energéticas. A perda de homeostasia leva a desequilíbrios profundos que devemos ter em conta para prevenir doenças quer físicas quer mentais.

Neste livro dirijo-me também a si que não se sente cansado, mas gostaria de multiplicar a sua energia. Saiba que é possível triplicar a nossa energia e manter vitalidade para poder fazer face e manter a sua vida mais exigente.

Sintomas de fadiga:

- ▶ Dores de cabeça.
- ▶ Alteração da qualidade do sono.
- ▶ Alterações na memória e no raciocínio.
- ▶ Dificuldades de concentração.
- ▶ Tristeza e depressão.
- ▶ Ansiedade e falta de entusiasmo.
- ▶ Dores musculares e articulares.
- ▶ Dor e/ou pressão na cabeça.
- ▶ Dificuldade na recuperação após exercício físico.

É a identificação da causa da fadiga que o levará a eliminar por completo estes sintomas. Muitas vezes o cansaço começa por uma dor de barriga. É essa alteração intestinal que mais tarde vai levar à fadiga crónica, muitas vezes acompanhada de doença.

ESCALA DO CANSADO

CANSADO	MUITO CANSADO	EXTREMAMENTE CANSADO	GRAVEMENTE CANSADO
Sinto falta de energia, normalmente ao fim do dia	Sinto falta de energia durante o dia e às vezes acordo cansado, mas recupero durante o dia	Não tenho energia durante o dia e por vezes já acordo cansado	Não tenho energia durante todo o dia e arrasto-me a qualquer hora
Não aguento o trabalho intelectual durante muito tempo e distraio-me facilmente	Demoro algum tempo a «arrancar» e por vezes adio as tarefas intelectuais para o dia seguinte	Esqueço-me facilmente do que leio e tenho dificuldade no raciocínio e em concentrar-me	Não consigo trabalhar em nenhuma altura do dia e sinto-me zangado com a vida

CASO

A Rita renasceu há um ano e agora é feliz.

Há 41 anos nasceu a Rita, no seio de uma família pobre. Quando a Rita nasceu, no hospital de Bragança, era a primeira filha de uma pequena família, infelizmente sem grandes ligações com outros membros. Sentiam-se diferentes das outras famílias, uma vez que não é normal em terras pequenas e aldeias do interior não haver ligações familiares. Apesar de tudo, achavam que podiam ser felizes. A Rita era já a segunda gravidez de Ermelinda, sua mãe, que optou por interromper a gravidez anterior. Dois anos depois deste aborto, nasceu a Rita de parto normal, tendo sido amamentada.

A escola que a Rita frequentava, numa pequena aldeia de Bragança, acolhia e formava várias crianças da zona e, apesar do isolamento e da distância aos grandes centros, as crianças viviam e cresciam felizes. Protegidas do *stress*, da poluição e de outros fatores agressores

aos quais a maioria das pessoas que vivem em grandes centros é exposta diariamente.

Na tentativa de encontrar uma vida melhor, decidiram emigrar. Já na Suíça, a Rita foi brindada com um irmão que vinha completar esta família. Tinha a Rita sete anos quando os pais decidiram voltar para Portugal, influenciados por um familiar que ressurgiu inesperadamente. «Disse-nos que Portugal tinha mudado e que agora havia mais oportunidades. Voltámos todos e o meu pai facilmente encontrou um emprego.» Mas, infelizmente, a adaptação não foi fácil e rapidamente começaram as discussões em casa. De tal forma que, um ano depois, o Joaquim encontrava-se desempregado e completamente perdido. Apesar de ser pequena, a Rita lembra-se de sentir que ele não era o pai que sempre conheceu. O pai da Rita encontrou um caminho fácil, mas que arruinou a sua própria vida e a de todos à sua volta. A violência e os maus-tratos começaram a ser constantes no dia a dia da família. «Tenho uma noção muito clara das vezes infindáveis que fomos ao hospital de Bragança porque eu não conseguia respirar. A minha mãe recorria a tudo o que era médico, que me receitavam antibiótico atrás de antibiótico. Na verdade, sentia-me perdida e comecei a sentir aquilo que hoje identifico como ansiedade e constato que sempre que havia uma discussão eu tinha um ataque de falta de ar.» Aos 12 anos, os pais separaram-se. Durante o primeiro ano após o divórcio, a Rita assumiu um papel que não era o seu. Tentou apoiar a mãe e ao mesmo tempo o pai, apesar do seu comportamento condenável. Infelizmente, as coisas complicaram-se.

«Ele tornou-se uma pessoa muito perigosa, criminoso mesmo, e chegou a ser violento comigo. Durante muitos anos vivi em revolta, mas penso que agora está tudo resolvido dentro de mim», dizia a Rita, que seguiu a sua vida, tentando, com muito esforço, distanciar-se do pai e priorizando o apoio diário à sua mãe.

Um dia acordou, na sua humilde casa em Meixedo, tinha 16 anos, com uma enorme dor de barriga, diarreia, febre, vômitos e um mal-estar geral. Foi-lhe diagnosticada uma gastroenterite. Depois desta crise intestinal, a Rita nunca mais foi a mesma. Aquilo que eram sintomas ligeiros de obstipação e diarreia passaram a ser constantes e a prejudicar o seu dia a dia. Acordava cansada e não

percebia o que estava a acontecer com o seu corpo. Não encontrava justificação para o seu cansaço diário.

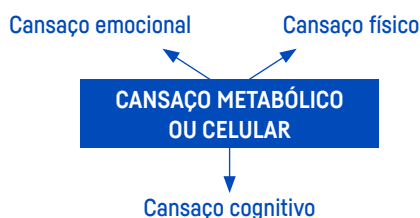
Os vários tipos de cansaço:

- ▶ Fadiga física, emocional ou cognitiva podem ter justificação e decorrer do grau de exigência da nossa vida e do desajuste entre as necessidades energéticas produzidas e as gastas, como expliquei anteriormente.

Ou pelo contrário:

- ▶ Podemos não identificar nenhuma causa para nos sentirmos fatigados. Estas são as situações que mais nos incomodam e obrigatoriamente devemos ouvir o que o nosso corpo nos quer dizer e essencialmente identificar a causa. Este sintoma significa que alguma coisa não está bem e inevitavelmente o desfecho não vai ser o que queremos. A esta fadiga chamamos *cansaço metabólico ou celular*.

Se for este o seu caso, continue empenhado neste livro porque as próximas páginas vão mudar a sua vida.



SENTE-SE CANSADO E NÃO ENCONTRA JUSTIFICAÇÃO?

Ficamos muito tristes e desesperados quando sentimos que não temos energia. Queremos a todo o custo perceber o que está a

acontecer com o nosso corpo e com a nossa cabeça. Infelizmente, muitas pessoas estão nesta encruzilhada e procuram desesperadamente alguém que as ajude.

É normal sentirmos cansaço depois de um dia de trabalho intenso, por exemplo, o que não é normal é a fadiga não nos largar, acordarmos cansados, vivermos cansados, sentir que o corpo está a pedir ajuda e não sabermos como ajudá-lo. Esta fadiga crónica, sem razão aparente, é a forma que o organismo tem de mostrar que alguma coisa não está bem.

O cansaço metabólico ou celular manifesta-se por fadiga física e cansaço emocional ou cognitivo e significa que há alterações metabólicas no seu organismo que devem ser urgentemente identificadas e corrigidas, caso contrário ficará doente. Às vezes, os sinais até nem nos remetem para o cansaço. Mais à frente vai ficar a saber que, por exemplo, uma depressão pode ser fadiga crónica.

Se sentir que o corpo não arranca de manhã, mesmo depois de uma boa noite de sono, pode ser um dos primeiros sinais. Normalmente, as pessoas recorrem a estimulantes como o café ou os chás e acomodam-se, acreditando que têm um acordar difícil. Se fica cansado, sem energia ou sonolento depois de comer, são também sinais importante e que não deve menosprezar.

Existem sinais que não associamos à fadiga ou ao cansaço e que não nos deixam viver com bem-estar e vitalidade. Deve ficar atento, porque por detrás da fadiga há um ambiente alterado no seu corpo que provavelmente o levará a alguma situação mais grave.

Quero que viva feliz e se mantenha jovem e saudável, por isso neste livro vai aprender a ouvir o que o corpo tem para lhe dizer e saber como conseguir eliminar os pequenos grandes sintomas que querem sempre dizer-nos coisas importantes.