

DRA. EMILIA VUORISALMI

Médica e especialista em bem-estar hormonal e emocional

# O PODER CURATIVO DAS HORMONAS

Um guia para beneficiar dos três  
principais reguladores do bem-estar:  
DOPAMINA, SEROTONINA E OXITOCINA



*Para os meus filhos, para que o mundo transborde  
de amor e luz, tal como vocês.*

# ÍNDICE

Introdução	11
------------	----

## PARTE 1

### Dopamina: A Hormona da Direção

CAPÍTULO 1	O que É a Dopamina?	27
CAPÍTULO 2	Alegria — A Bússola para o Propósito	55
CAPÍTULO 3	É Preciso Coragem para Seguir o Próprio Caminho	73
CAPÍTULO 4	Faça Acontecer	87

## PARTE 2

### Serotonina: A Hormona da Segurança

CAPÍTULO 5	O que É a Serotonina?	109
CAPÍTULO 6	Redirecione o Seu Sistema Nervoso do Medo para a Segurança	125
CAPÍTULO 7	Criação de Limites Saudáveis	159
CAPÍTULO 8	Eliminação de Obstáculos Internos	173

## PARTE 3

### Oxitocina: A Hormona da Ligação

CAPÍTULO 9	O que É a Oxitocina?	193
CAPÍTULO 10	Conecte-se à Sua Essência Mais Profunda	207
CAPÍTULO 11	Despertar a Gratidão	225
CAPÍTULO 12	Cultivar o Sentido de Unidade	233
CAPÍTULO 13	O Poder Curativo das Hormonas do Amor	247

<i>Considerações Finais</i>	253
-----------------------------	-----

<i>Recursos</i>	257
-----------------	-----

<i>Agradecimentos</i>	269
-----------------------	-----

# INTRODUÇÃO

Na minha terra natal, a Finlândia, sou conhecida como a «doutora do amor». A minha missão teve origem na minha profunda necessidade de compreender os meus próprios comportamentos adictivos e de reencontrar o caminho para a saúde e o equilíbrio. Pouco antes de atingir o fundo do poço, sentia-me mais viva do que nunca, a dar passos em direção aos meus sonhos. Sentia-me livre, a conduzir pela Sunset Boulevard em Los Angeles, de janelas abertas e com o vento a bater-me no rosto. Ia na direção certa, realizada e despreocupada.

Porém, as subsequentes reviravoltas da vida — o divórcio, o regresso à Finlândia e a dor de um relacionamento breve mas intenso — desolaram-me e fizeram com que me sentisse deslocada. Sentia-me pesada, como se as minhas asas tivessem sido cortadas antes de realmente ter tido a oportunidade de voar. Regressei à minha cidade natal, Helsínquia, e tive de recomeçar.

A minha vida tornou-se cinzenta. O sono fugia-me. Olhava pela janela do meu pequeno escritório enquanto a neve derretida de novembro cobria Helsínquia com um manto pesado. Se outrora sentira que estava a seguir o meu próprio caminho e a viver uma vida verdadeiramente inspiradora, de repente passara a vaguear sem rumo, como se tivesse perdido o meu GPS e a minha âncora. Perder o meu rumo transformou-me num ser inquieto.

A par da minha crise emocional, uma separação marcante deixou-me de coração despedaçado e a gritar (literalmente) no

chão de tanta dor. Essa experiência roubou-me toda a alegria. Mal conseguia mexer-me, e vários médicos não conseguiam encontrar a causa da minha dor agonizante e constante. A minha capacidade de concentração desapareceu e a minha confusão mental era tanta, que me esquecia do caminho entre a minha casa e o supermercado; todavia, diziam-me que não tinha qualquer problema. Era como se ter perdido o que então achava ser o amor da minha vida tivesse deixado o meu corpo e a minha alma totalmente destruídos. Queria sentir-me eu mesma novamente. Procurei recuperar a minha energia da única maneira que conhecia — encontrando o amor novamente.

Apaixonei-me por me apaixonar. Na verdade, era perita nisso. Tornei-me viciada no amor, sempre à procura de um novo homem com quem fundir a minha alma. Sentia-me energizada sob a influência desta droga do amor — mas a euforia nunca durava. Em pouco tempo, dei por mim a precisar de mais de tudo: sexo, contacto físico e encontros. O amor tornara-se tóxico.

Talvez seja preciso chegar ao fundo do poço antes de conseguirmos, lenta e diligentemente, traçar o nosso próprio caminho de volta ao equilíbrio. O meu vício em relacionamentos fez-me mergulhar profundamente na ciência do amor. Descobri que, quando a dopamina, a serotonina e a oxitocina — as hormonas do amor — estão equilibradas, conseguimos não só curar-nos, mas também encontrar o caminho para uma vida repleta de sentido, alegria e aventura. E é por isso, caro leitor, que estou a escrever este livro: para que tenha as ferramentas para construir uma vida em que se sinta vivo e para o ajudar a evitar os erros que eu própria cometí enquanto procura reencontrar o caminho de volta à cura e à saúde.

## As Hormonas do Amor como Nossos Guias

Talvez se pergunte sobre o que há de tão especial nas hormonas do amor. Além de desempenharem um papel fundamental no amor romântico, as hormonas do amor também funcionam como *neuromoduladores*. Isto significa que as hormonas do amor são substâncias químicas que também controlam o funcionamento de outras hormonas. Pense no seu cérebro como uma rede complexa, semelhante a uma cidade movimentada. Nesta cidade, o tráfego (as mensagens *de* e *para* o seu cérebro) está constantemente a circular pelas estradas (vias neurais) para transmitir informação de um lugar (neurónio) para outro. Numa cidade, o fluxo de tráfego não é controlado apenas pelos próprios carros e estradas; há semáforos, sinais e placas que indicam aos carros quando devem avançar, parar ou abrandar — estes são os neuromoduladores.

Os neuromoduladores, por si só, não enviam mensagens, mas *influenciam* a forma como as mensagens são enviadas, recebidas e processadas. Podem aumentar o volume de mensagens específicas (luz verde), diminuir (luz vermelha) ou, inclusive, ajustar a sensibilidade da estação recetora (ajustando o brilho do semáforo, para que seja mais fácil de ver). Desta forma, os neuromoduladores ajudam a regular tudo, desde o nosso humor até à forma como aprendemos e reagimos ao stress. Tal como os sinais de trânsito bem posicionados tornam a condução pela cidade mais fácil e segura, os neuromoduladores ajudam a garantir que o sistema de mensagens do cérebro funciona de forma eficiente e eficaz.

Deste modo, quando atuamos sobre os nossos níveis de dopamina, serotonina e oxitocina e aprendemos a criar uma vida em que estas moléculas poderosas fluem de forma sustentável, também atuamos indiretamente sobre todo o nosso sistema

hormonal, ajudando o nosso corpo, mente e alma a viver em verdadeiro equilíbrio.

As hormonas do amor são os nossos guias internos que regulam a forma como a nossa energia é distribuída. Ao longo deste livro, verificará que não se aplica apenas à sua energia física, mas também à emocional e espiritual.

Vamos agora analisar de forma mais detalhada o que realmente queremos dizer quando falamos de *hormonas* e *energia*. As hormonas são transmissores químicos do sistema endócrino — o sistema de mensagens do nosso corpo, que é composto por glândulas. Estas glândulas libertam moléculas especiais — hormonas — que atuam como mensageiros, viajando pela corrente sanguínea para diferentes partes do corpo. Por exemplo, a glândula tiroideia liberta hormonas que controlam a forma como o nosso corpo utiliza a energia; o pâncreas liberta insulina, que ajuda as células a utilizarem o açúcar no sangue como combustível; e as glândulas suprarrenais libertam hormonas do stress que nos ajudam a responder aos desafios.

Imagine o corpo como a sua casa. Todas as casas têm um quadro elétrico que distribui a energia pela casa inteira, e as suas hormonas são como os diferentes disjuntores e interruptores que mantêm tudo a funcionar. Pense nas hormonas como mensageiros que ajudam o seu corpo a distribuir a energia e a manter o seu equilíbrio energético — elas trabalham em conjunto para regular diferentes processos e funções, seja o crescimento de novas células, a digestão, a atividade sexual ou a defesa contra infecções.

Relativamente às hormonas do amor, a dopamina confere direção à energia, guiando-o para o seu propósito. (*Estou a ouvir a minha verdadeira voz? Estou ligado à minha alegria? Estou a utilizar a minha criatividade e superpoderes — os meus dons únicos que me levarão na direção certa — para o bem comum?*) A serotonina protege esta energia. (*Sinto-me seguro e valorizado?*

*Valorizo-me?) E a oxitocina liga-o a outras pessoas e a tudo o que o rodeia. (Está em contacto com o seu eu mais profundo? Sente-se acolhido e parte de algo?)*

Quando perdemos o rumo na vida, não conseguimos encontrar sentido no que fazemos e na forma como passamos os nossos dias e nos agarramos ao que é familiar, por medo ou por um sentido de dever, estes são frequentemente sinais de que estamos a afastar-nos lentamente do caminho da nossa alma. Esta falta de alinhamento com o nosso eu mais profundo pode causar stress subconsciente — como se a nossa alma estivesse a comunicar connosco através de sintomas físicos e mentais.

Quando olho para trás, para o pior momento da minha vida, fica claro que tinha perdido a ligação ao meu eu mais profundo. Não estava a seguir o meu próprio caminho, mas dependia de outras pessoas para dar sentido à minha vida e perceber o rumo a seguir. Em vez de sentir segurança dentro de mim, dependia do toque de outras pessoas para acalmar a minha mente inquieta. E sentia-me tão distante de tudo e de todos à minha volta, que era difícil sentir que *pertencia* verdadeiramente a algum lugar. A fonte da dor da qual tentava fugir através das relações vinha da rutura da minha própria relação com o meu eu mais profundo.

Aprender a equilibrar o sistema nervoso é crucial para todo o equilíbrio hormonal do amor, pois as hormonas do stress e as hormonas do amor são criadas a partir dos mesmos blocos de construção. Isto significa que, se todos os blocos forem utilizados para criar hormonas de stress, não sobrará nenhum para a produção de dopamina, serotonina e oxitocina. O nosso sistema nervoso autónomo é uma autoestrada de informação que orquestra onde a energia será utilizada no corpo, quando a resposta ao stress é ativada — e, por conseguinte, como funcionam as nossas hormonas do amor. Quando embarcar na sua jornada interior (como faremos neste livro), encontrará formas de libertar a dor e os traumas do passado, que muitas vezes causam

stress subconsciente — e construirá uma base sólida para o seu equilíbrio hormonal.

Passei a última década mergulhada na investigação para compreender o significado mais profundo e a sabedoria das hormonas do amor. Ao longo dos anos, percebi que o equilíbrio hormonal pode ser alcançado através de uma vida alinhada com o nosso eu mais profundo e seguindo verdadeiramente o ritmo do nosso próprio coração. Sempre que olhamos para outras pessoas para definirmos a nossa direção na vida, em vez de encontrarmos o nosso próprio propósito, isso afeta o nosso nível básico de dopamina. Sempre que dizemos «sim» quando, no fundo, sabemos que deveríamos ter dito «não», afetamos os nossos níveis de serotonina. Sempre que nos sentimos inquietos, sozinhos e separados das pessoas à nossa volta, os nossos níveis de oxitocina são afetados. Assim sendo, sempre que ouvimos o nosso eu mais profundo e fazemos mudanças positivas na forma como utilizamos a nossa energia, acabamos por alterar o equilíbrio das nossas hormonas do amor, o que nos proporciona mais energia positiva, sentido, ligação e alegria.

Numa época em que muitos de nós vivemos a vida sem nunca respirarmos fundo realmente — esgotados pelo trabalho, com medo da nossa própria escuridão, os nossos dias a esvanecerem-se numa névoa —, imaginar uma vida mais revigorante e fortalecedora parece improvável e inalcançável. Preocupações financeiras e medos sobre o futuro assombram as nossas noites. Estamos sedentos de intimidade, mas sentimo-nos desligados mesmo nas nossas relações mais próximas. Estamos mais ansiosos, sozinhos e desligados do que nunca — a vida está a passar por nós e parece que não conseguimos apreendê-la. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), as taxas de ansiedade e depressão aumentaram 25 por cento desde 2020. Nunca estivemos tão ligados globalmente, mas também nunca estivemos tão isolados, desvinculados e sós.

A par deste esgotamento emocional, muitos de nós estamos numa fase da vida em que as nossas hormonas estão desequilibradas. Estamos tão habituados a pôr-nos em último lugar, que simplesmente desistimos de tentar recuperar o equilíbrio. Sentirmo-nos desequilibrados tornou-se o nosso novo normal. Os dias transformam-se em semanas, depois em meses, e vivemos os nossos dias numa névoa constante, à espera de que as coisas melhorem.

Já passei por esta escuridão. No entanto, aprendi que cada reviravolta na vida é um portal para algo novo. A minha jornada desde o fundo do poço até o leitor ter este livro nas mãos levou-me por relacionamentos tóxicos, desequilíbrio hormonal, dores físicas debilitantes e perda do rumo na minha vida e da ligação com quem realmente sou. Esta jornada também me levou à cura e à descoberta do meu caminho de volta ao equilíbrio. Espero que este livro lhe traga esperança e lhe ofereça medidas práticas para que possa aprender o caminho de volta ao seu eu mais profundo — e à verdadeira saúde e cura.

Não precisa de estar numa relação para colher os benefícios para a saúde das hormonas do amor. Ao conhecer o seu sentido mais profundo, conseguirá compreender quais as atividades e os comportamentos que podem estimular a sua produção de uma forma saudável e sustentável. Poderá começar a aumentar os seus níveis destas hormonas quando precisar delas e começar a viver mais num estado de amor.

Ao longo deste livro, o meu objetivo é simples: quero ajudá-lo a aprofundar o conhecimento da natureza de cada hormona do amor, para que possa interpretar a sabedoria que elas partilham consigo todos os dias. Será capaz de se sintonizar mais facilmente com os sinais transmitidos pelo seu próprio corpo e responder às suas necessidades assim que estas se manifestam e com o tipo certo de nutrição por que este anseia. Assim, em vez de passar os seus dias sentindo-se vazio, desligado,

desmotivado e esgotado, terá as ferramentas para trazer mais alegria, tranquilidade e liberdade para a sua vida e fazer as escolhas certas.

## Como Utilizar Este Livro

*O Poder Curativo das Hormonas* é o seu guia para tirar proveito do imenso potencial do seu cérebro e do seu corpo em prol da saúde, da cura e do verdadeiro equilíbrio. Quando as três hormonas do amor estão em equilíbrio, temos o potencial de desbloquear experiências excepcionais na vida. Descobrirá que quanto mais alinhado estiver com a fonte da sua energia e propósito, mais provável será que assuma ousadamente o seu poder, tenha a motivação para alcançar as suas ambições e não se deixe dominar pelo medo do fracasso. Estará livre para estabelecer ligações enriquecedoras e emocionantes que trazem vivacidade à sua vida e terá a confiança e a segurança inatas para amar profundamente e viver intensamente. Encontrar este equilíbrio é um convite para mais magia na sua vida. Criará uma espiral ascendente de energia, propósito e crença que lhe permitirá manifestar até os seus sonhos mais arrojados.

Embora tenha dividido as hormonas para as abordarmos individualmente, é importante saber que elas trabalham essencialmente em harmonia umas com as outras e que certos comportamentos e hábitos contribuem para um aumento de mais do que uma hormona. Porém, neste livro, para facilitar a leitura e a aplicação prática de ferramentas na sua vida, vamos analisá-las uma a uma:

- Se alguma vez sentir que perdeu o seu ânimo e tiver dificuldade em agir, aprender a equilibrar a dopamina ajudá-lo-á a sentir-se mais motivado e confiante.

- **Se quiser sentir-se mais em paz e regular o seu humor,** concentre-se na **serotonina** — a hormona que constitui a base para alcançar uma calma duradoura e um maior equilíbrio.
- **Equilibrar a oxitocina fá-lo-á regressar à sua essência mais profunda e criará uma sensação de ligação com o mundo que o rodeia.**

O livro está estruturado em três partes. A primeira parte é um mergulho profundo no mundo da **dopamina**. A dopamina está associada ao ímpeto, à recompensa e a uma sensação geral de energia e bem-estar. Vejo a dopamina como a hormona da direção; pode ajudá-lo a regressar ao caminho único da sua alma e a preencher com propósito os seus dias. Nesta secção, tomará conhecimento de como a vida moderna se tem amparado fortemente no impulso instantâneo e sedutor da dopamina, criando uma dependência de formas «rápidas» e insustentáveis desta poderosa hormona, como jogar até de madrugada, compras *online*, alimentos processados viciantes e outras drogas, legais e não-legais, que atingem os nossos centros de prazer de forma pouco saudável e nos levam a querer cada vez mais. Isto cria frequentemente um padrão de altos e baixos, em que os momentos altos se tornam menos agradáveis e os momentos baixos se tornam cada vez mais intensos. Ao longo da primeira parte, irá compreender como este neurotransmissor opera no seu organismo e descobrir formas diferentes de incorporar mais fontes saudáveis e desejáveis de dopamina na sua vida. Aprenderá gradualmente a substituir a sua dependência de picos de dopamina prejudiciais à saúde por formas de dopamina mais sustentáveis e igualmente estimulantes, que lhe permitirão sentir mais alegria e motivação no dia a dia, sem as quedas que frequentemente se seguem. Com a sabedoria da dopamina, pode encontrar o caminho de volta para uma vida em que os seus dias estão repletos de alegria e sentido — e em que está a seguir os seus sonhos.

Na segunda parte, percorremos o mundo compassivo da **serotonina**. Precisamos deste incrível neurotransmissor para garantir que nos sentimos física e emocionalmente saudáveis — é uma hormona fundamental que nos ajuda a sentirmo-nos seguros e a termos a coragem de dar o salto e fazer brilhar a nossa luz. Quando a serotonina se encontra em níveis normais, sentimo-nos mais concentrados, emocionalmente estáveis, mais felizes e mais calmos. A depressão e a ansiedade são o resultado mais comum de uma diminuição da serotonina, juntamente com problemas de sono e problemas digestivos — uma sensação geral de se estar ligeiramente desorientado. Esta parte guiá-lo-á através de formas de criar um sistema serotoninérgico mais estável, aprendendo a proteger a sua energia e a desenvolver uma forte sensação de segurança a partir de dentro.

A terceira parte é sobre o aconchego nos braços quentes e acolhedores da **oxitocina**. A oxitocina, muitas vezes referida como a hormona do amor, é a hormona do toque e do afeto, o ingrediente-chave da vinculação entre pais e filhos, proporcionando-nos sensações agradáveis de ligação profunda nas relações humanas — mas descobrirá que é muito mais do que isso. É o neurotransmissor que facilita a criação de laços, a ligação social, e ajuda a regular as nossas reações emocionais. Quando a oxitocina está em níveis ótimos, sentimos a ligação com o nosso parceiro e o nosso círculo próximo de amigos, a empatia é maior, a comunicação é mais eficaz, os níveis gerais de stress são diminutos e o bem-estar é grande. Além disso, a oxitocina é a hormona da ligação — tanto com a nossa essência mais profunda, como com tudo o que nos rodeia. Nesta parte, descobrirá formas de se ligar novamente a si próprio, para que possa perceber o que há de bom na vida, sentir-se calmo e em paz novamente em cada célula do seu corpo e sustentado por tudo o que o rodeia.

Em cada uma destas três partes, debruçar-me-ei sobre formas específicas e comprovadas de procurar um equilíbrio saudável destas hormonas. Todas as ferramentas baseiam-se na compreensão médica da biologia e da ciência, associadas à sabedoria antiga e à medicina quântica. Em cada capítulo, guiá-lo-ei através de algum trabalho interior, de forma a desenterrar os bloqueios mais profundos ou a dor profundamente enraizada que possa estar a sentir neste momento, eventualmente impedindo as suas hormonas do amor de fluírem livremente em equilíbrio. Quero incentivá-lo a viajar até aos seus espaços mais privados, íntimos e profundos que guardam o seu espírito, e aqui oferecerei práticas holísticas, espirituais e somáticas, como a meditação e o trabalho de respiração, que podem desbloquear a fase seguinte da sua transformação. É muitas vezes aqui, nesse espaço fora da sua zona de conforto, que as verdadeiras revelações surgem para que avance e viva realmente a vida com que sonhou. Ao longo do livro encontrará também caixas intituladas *Para si*, concebidas para lhe proporcionar uma pausa, respirar e refletir sobre a forma como os temas de cada capítulo estão a ecoar em si. Estas são oportunidades para colocar a si próprio questões para reflexão e considerar quais os passos que talvez se sinta capaz de dar no imediato. Escrevi este livro para lhe permitir mergulhar profundamente no seu imenso potencial, bem como para ser um guia prático de onde pode retirar práticas para a sua vida quotidiana. Ao aplicar os elementos que mais se adequam a si e à sua vida, está a criar a sua própria receita pessoal para a transformação, tornando-se a pessoa que sempre esteve destinado a ser.

Ao longo deste livro, lembre-se de que não é realista ter a expectativa de nos sentirmos felizes, contentes e enérgicos em *todos os momentos, todos os dias*. No entanto, *pode* aumentar as suas hipóteses de se sentir assim durante mais tempo, aumentando a sua resiliência emocional e o seu bem-estar geral.

## Porquê eu?

Sou médica há mais de uma década, criando um espaço onde posso exercer medicina à minha maneira. Durante demasiado tempo, tentei encaixar-me no papel tradicional de um médico, tratando apenas os sintomas e não tendo tempo para *estar* verdadeiramente com os meus pacientes. Lutar contra quem realmente somos é uma batalha desgastante e nunca tem resultados positivos. Quando tive a coragem de deixar os limites impostos e de me expressar — a mim e aos meus superpoderes — sem medo, não só a minha vida profissional mudou, como toda a minha vida.

Atualmente, ajudo as pessoas a encontrarem o verdadeiro equilíbrio, em diferentes plataformas. Com uma equipa de outros visionários holísticos com a mesma mentalidade, estamos a construir uma clínica que não só oferece aos pacientes um modelo holístico de cuidados, como também cria um espaço onde os médicos podem relacionar-se verdadeiramente com os seus pacientes, utilizando uma abordagem holística para os ajudar na cura. Escrevi dois livros *bestsellers* sobre as hormonas do amor, que foram traduzidos em várias línguas. Tive o meu próprio programa de televisão e um *podcast* e, através do meu *coaching* presencial e *online*, ajudei milhares de pessoas a alcançarem um maior equilíbrio. Sou coproprietária e médica da equipa masculina de basquetebol Helsinki Seagulls, e também tive um papel relevante numa comédia romântica finlandesa em horário nobre. Tento viver tal como defendo: fazendo coisas que me dão alegria e energia e vivendo uma vida em que tenho a coragem de não me encaixar num padrão. O que aprendi foi que nunca devemos subestimar o que conseguimos alcançar quando temos a coragem de seguir os nossos sonhos, quando estamos ligados à nossa verdadeira essência e nos rodeamos de pessoas fantásticas e com o mesmo tipo de mentalidade.

Neste livro, combinei os meus conhecimentos científicos e os anos de prática enquanto médica com a minha própria experiência de transformação e crescimento — do desespero a uma vida plenamente realizada. No meu trabalho, o meu objetivo é construir pontes e juntar a velha e a nova sabedoria. Também quero estar na linha da frente, fazendo perguntas e trazendo às pessoas novas perspetivas sobre a vida e a saúde. Espero que também o leitor encontre o caminho para a sua essência mais profunda e autêntica, e para a magia que esta pode trazer.

Pretendo que as suas principais conclusões deste livro sejam uma compreensão dos elementos-chave de cada hormona e da sabedoria que todas elas transportam, para que consiga identificar as diferentes necessidades distintas do seu corpo ou mente e saber o que pode fazer para ajudar as suas hormonas do amor a fluírem de forma sustentável. Desta forma, terminará o livro com o seu leque personalizado de ferramentas para viver uma vida com sentido, criatividade e alegria profunda — sentindo-se mais feliz, mais enérgico e vibrante, todos os dias.

Que este livro seja uma luz na escuridão, guiando-o em direção ao seu próprio caminho de transformação e realização. Mal posso esperar por fazer esta viagem consigo!

Por favor, cuide de si à medida que avança nesta jornada de trabalho interior e introspecção. Sou médica, mas este livro não oferece orientação sobre depressão clínica, ansiedade ou medicação para suprir quaisquer sintomas físicos ou mentais. Se sofre de perturbações de humor, ansiedade crónica, depressão ou dores que exijam níveis mais profundos de intervenção, contacte imediatamente o seu profissional de saúde.

**PARTE 1**

# **Dopamina: A Hormona da Direção**

## CAPÍTULO 1

# O que É a Dopamina?

A dopamina é a hormona da *direção* e da *recompensa*. A dopamina motiva-nos a atingir novos patamares e a superarmo-nos, uma e outra vez. Podemos pensar na dopamina como alguém que corre riscos, que adora viver no limite e explorar novas possibilidades. Se a dopamina fosse um banqueiro de investimentos, investiria em ações de alto risco e alta recompensa, mantendo o foco nas recompensas futuras.

A dopamina está basicamente por detrás de cada passo que damos. Níveis saudáveis são cruciais para a motivação, a recompensa, o prazer, o estado de alerta, o humor, a concentração e uma sensação de ímpeto positivo e bem-estar. Quer se trate da decisão de tomar uma chávena de café, atender o telefone ou arrumar a casa, a dopamina está a estimular-nos à ação. No entanto, a dopamina também tem um papel mais abrangente: na sua essência, tudo é energia, e o sentido mais profundo da dopamina é dar a essa energia uma direção para o nosso propósito na vida.

Quando estamos ligados ao nosso verdadeiro propósito, temos uma paz interior que nos protege de procurarmos dopamina em fontes insustentáveis, ou mesmo tóxicas. Viver uma vida alinhada com o nosso verdadeiro rumo e propósito é a chave para desenvolvermos um sistema dopaminérgico próspero, baseado em fontes sustentáveis de dopamina, e irá refletir-se na nossa saúde, mesmo a nível celular.

«QUANDO A CIÊNCIA ENCONTRA A ESPIRITUALIDADE,  
ACONTECE MAGIA. ESSENCIAL PARA QUEM DESEJA  
REACENDER A CENTELHA NA SUA VIDA.»

Thomas Erikson, autor de *Rodeado de Idiotas*

Entender e regular os neurotransmissores do cérebro constitui o primeiro passo para otimizar a saúde mental, o equilíbrio emocional e a resiliência face a adversidades. Neste livro, a Dra. Emilia Vuorisalmi partilha o seu percurso, que começou no esgotamento e na dependência emocional, mas terminou na recuperação da vitalidade e do equilíbrio. Com ferramentas práticas e orientações claras, convida-o a embarcar numa jornada interior capaz de gerar saúde duradoura e alegria genuína.

#### SENTE-SE ESTAGNADO?

Ative a dopamina para reacender a sua energia e entusiasmo pela vida — a molécula da motivação desperta a vontade de viver, aumenta o foco e a atenção, e influencia o bem-estar geral.

#### SOBRECARREGADO PELO STRESS?

Aumente a serotonina para recuperar a calma e a felicidade — a molécula da segurança ajuda a enfrentar medos, libertar crenças limitativas e estabelecer limites saudáveis.

#### SOZINHO?

A oxitocina ajuda-o a cultivar relações significativas e confiança — a molécula da conexão está profundamente associada aos vínculos físicos e emocionais, que o ajudarão a sentir tranquilidade.



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[penguinlivros.pt](http://penguinlivros.pt)

penguinlivros

ISBN: 978-989-589-527-4



9 789895 895274