

A Expressão do Corpo e as Dores da Alma

Copyright © 2025 Edições 70.

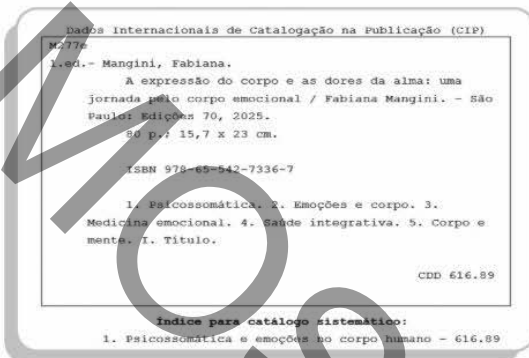
Edições 70 é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2025 Fabiana Mangini

ISBN: 978-65-54273-36-7

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.



Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra foi formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra:

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Produtor Editorial: Diego Gonzalez



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

[Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br](mailto:ouvidoria@altabooks.com.br)



Editora
afiliada à:



Sumário

PREFÁCIO	1
DEDICATÓRIA	3
INTRODUÇÃO	5
Capítulo 1: Sistema Digestivo	11
Capítulo 2: Sistema Respiratório	17
Capítulo 3: Sistema Cardiovascular	23
Capítulo 4: Sistema Nervoso	29
Capítulo 5: Sistema Urinário	33
Capítulo 6: Sistema Reprodutivo	37
Capítulo 7: Sistema Imunológico/ Linfático/ Endócrino	41
Capítulo 8: Pele e Órgãos dos Sentidos	49
Capítulo 9: Sistema Músculo Esquelético	59
Conclusão	73
Referências Bibliográficas	75

ANOSTRA

PREFÁCIO

Vivemos em um mundo onde a atenção está, muitas vezes, voltada para o exterior, a correria do dia a dia, as responsabilidades e as pressões constantes podem nos distanciar daquilo que é mais importante: a nossa conexão com nós mesmos. No entanto, o corpo humano é um mensageiro fiel, sempre em comunicação conosco. Cada dor, cada desconforto, cada sensação é uma mensagem esperando para ser ouvida.

Este livro foi criado com o propósito de ajudar você a redescobrir essa comunicação entre corpo e mente. Ele é um guia prático e reflexivo que convida você a ouvir o que seu corpo está dizendo, a entender as emoções por trás dos sintomas e a trilhar um caminho de autocura e transformação.

Ao explorar os sistemas do corpo e as emoções a eles associadas, você será capaz de compreender as raízes de muitas de suas questões físicas e emocionais. Mais do que somente aliviar sintomas, este livro o ajudará a transformar padrões emocionais e comportamentais, promovendo uma cura profunda e duradoura.

A jornada da autocura começa com a consciência. Ao abrir este livro, você está iniciando uma jornada para ouvir, acolher e cuidar do seu corpo e da sua mente. Que essa jornada traga clareza, bem-estar e uma renovada confiança no seu próprio poder de transformação.

ANOSTRA

DEDICATÓRIA

Aos que buscam reconexão consigo mesmos, com seu corpo, suas emoções e a essência do que realmente são.

Este livro é o reflexo de uma jornada que não começa somente com a escrita, mas com cada experiência que a vida me trouxe, com cada corpo que encontrei em meu caminho e com cada alma que precisei acolher e compreender ao longo do meu trabalho como terapeuta corporal e psicanalista.

Dedico estas páginas a todos os que, assim como eu, acreditam que o corpo fala e que, ao escutá-lo com amor e respeito, podemos acessar a sabedoria mais profunda de cura e transformação. Acredito que cada dor, cada desconforto, cada sinal que o corpo nos envia é um convite para olhar para dentro, para entender nossas emoções e para, com leveza, transformá-las em algo novo e libertador.

Este livro é a materialização de anos de dedicação, estudos e escuta tanto do outro quanto de mim mesma. Cada página foi escrita com a intenção de levar acolhimento, clareza e esperança, como uma conversa entre corpos e corações.

Que você, leitor, encontre aqui não somente respostas, mas caminhos que o conduzam de volta ao seu próprio corpo, à sua própria verdade. Que este livro o ajude a escutar o que talvez você tenha deixado de ouvir e a sentir o que talvez tenha guardado por muito tempo.

Com todo o meu carinho e dedicação,

Fabiana Mangini da Silva

ANOSTRA

INTRODUÇÃO

A ideia deste conteúdo é trazer uma nova consciência sobre como utilizar sua mente e seu corpo a seu favor. Sabemos que criamos tudo a partir da nossa mente, inclusive as doenças. Nosso corpo físico manifesta nossas emoções mais íntimas; por isso, é importante saber ouvi-lo.

Quando sua mente pensa corretamente, compreende a verdade e mantém pensamentos construtivos, harmoniosos e pacíficos, seu subconsciente responde com situações agradáveis e tudo o que há de melhor. (Referência: Dr. Joseph Murphy)

Este será um guia prático para você consultar e entender as causas prováveis de seus incômodos físicos, associados a cada emoção e processo da vida. Ao identificar de onde vêm suas questões físicas, você facilita sua transformação pessoal e profissional.

“Precisamos cuidar bem do nosso corpo. Precisamos ter uma atitude mental positiva em relação a nós mesmos e à nossa vida, e precisamos de uma forte ligação espiritual.”

Nenhum médico, terapeuta ou psicólogo poderá trazer harmonia e equilíbrio, baseados nos pilares físico, emocional, mental e espiritual, se você não participar ativamente do seu processo de transformação.

Este conteúdo não substitui os exames médicos, exercícios físicos e alimentação saudável. Porém, compreender as mensagens do corpo é essencial

para lidar com suas emoções de forma saudável e promover uma autocura que envolva a mente e o corpo.

Nosso corpo físico expressa nossas emoções, sejam elas conscientes ou inconscientes. A saúde física reflete o equilíbrio emocional, mental e espiritual. Ao longo deste livro, você será guiado através dos principais sistemas do corpo, entendendo como cada um deles reflete suas emoções e como usar esse conhecimento para sua transformação pessoal.

Você será encorajado a refletir sobre suas experiências emocionais e a descobrir como o corpo responde às suas emoções mais profundas. Ao observar os sintomas e utilizar afirmações positivas, você iniciará um processo de cura interior, promovendo equilíbrio e bem-estar em todos os níveis.

Nossos pensamentos e nossa realidade

Os nossos pensamentos criam a nossa realidade, isso vocês já sabem...

Mas como organizar esses pensamentos para não virar refém de nós mesmos?

Cada um de nós nascemos de uma família com suas crenças, padrões e ensinamentos.

Aprendemos a lidar com o mundo a partir do repertório que adquirimos na nossa infância e o que nossos pais nos ensinavam e falavam a partir da ótica deles, e com isso inconscientemente tornou-se uma verdade absoluta para nós. Por isso falamos tanto nas terapias sobre desconstruir padrões repetitivos e crenças limitantes, porque realmente utilizamos pouco do nosso potencial na nossa vida pessoal e profissional.

Quando relembramos a nossa infância, quais as frases que seus pais utilizavam quando o assunto era dinheiro, comportamento, educação, manias, afetos...

Sabendo que eles sempre fazem o melhor que podem com o aprendizado que tiveram.

São exatamente essas frases e vivências que você acaba repetindo hoje, afetando sua saúde emocional, mental e física. Porém, são todos movimentos inconscientes, que a partir de agora iremos identificar e te auxiliar na sua transformação.

Em primeiro lugar, é muito importante você prestar atenção aos seus pensamentos e no momento presente. Ah, isso eu já faço! (Você vai dizer...) Mas será que realmente está atento a todo pensamento e a tudo que te acontece?

VAMOS FAZER UM EXERCÍCIO:

Pare um instante e analise seus pensamentos. Em que você está pensando neste exato momento?

Você gostaria que esse pensamento se tornasse verdade em sua vida?

Saiba que tudo que enviamos para nosso sistema mental e emocional em forma de pensamentos e palavras voltará para nós semelhantemente. Portanto, preste atenção às coisas que diz, pensa e fala e transforme sua vida. Você é o dono da sua mente.

Todas as coisas boas e ruins que acontecem na nossa vida são resultados de padrões mentais que moldam nossas experiências.

Os padrões de pensamento positivo nos dão alegrias, bem-estar físico e emocional, já os padrões negativos nos causam desconfortos, ansiedade e estresse, sendo justamente isso que gostaríamos de eliminar da nossa vida.

Então podemos dizer que o poder da palavra e dos nossos pensamentos criam a nossa realidade.

Esse conhecimento nos faz entender a ligação entre pensamentos, partes do corpo e problemas físicos. Tenho um exemplo prático que me recordo da infância com problemas de torcicolos, de ter que usar aquela coleira para estabilizar a musculatura cervical. Por que isso acontecia sempre comigo? Na época eu não fazia ideia, mas hoje, sabendo que tudo tem uma causa, consegui identificar qual o padrão comportamental me trazia esse incômodo e descobri que o pescoço nos remete à flexibilidade, ou seja, à capacidade de ver todos os lados de alguma situação. A partir do momento em que reconhecemos a causa, o incômodo tende a desaparecer. Portanto, é importante identificar a causa por trás da dor e esse guia prático irá ajudar nisso. Vamos começar?