



Cuidando de  
dentro para fora  
*Lipedema*



# Olá, mulher

Eu sei o que você está sentindo. Antes de ser a psicóloga que escreve este e-book, sou a pessoa que vive o lipedema todos os dias. Conheço na pele os desafios, a dor, o inchaço, as perguntas sem resposta e a montanha-russa de emoções que essa condição nos impõe. Já estive aí (e ainda estou!), navegando pelas incertezas e buscando caminhos para me sentir melhor. Mas, agora NÃO ESTAMOS SOZINHAS!!

Essa jornada pessoal, somada ao conhecimento da psicologia, que me impulsiona a compartilhar com você ferramentas poderosas que me ajudam e que podem fazer uma diferença significativa no seu bem-estar: a qualidade do sono, as práticas de mindfulness e o cultivo da autocompaixão.

Este e-book é um convite para você olhar para dentro, cuidar de si com a mesma gentileza que cuidaria de uma amiga querida e fortalecer sua resiliência diante dos desafios. Juntas, podemos explorar como nosso corpo e mente reagem ao lipedema e como podemos cultivar um porto seguro dentro de nós.



# CAPÍTULO 1: LIPEDEMA, ESTRESSE E INFLAMAÇÃO: UMA CONEXÃO CRUCIAL - *E a Teoria Polivagal Entra em Cena*



@gabyalves.psico



O lipedema é uma doença crônica que envolve a acumulação de gordura de forma desproporcional, principalmente nas pernas e braços, e está associado a um estado de inflamação. O que muitas vezes não percebemos é o quanto o estresse crônico pode intensificar essa inflamação e a dor.

Quando estamos estressadas, nosso corpo libera hormônios como o cortisol, que em excesso podem desregular o sistema imunológico e agravar processos inflamatórios. Para mulheres com lipedema, isso pode significar mais dor, inchaço e, potencialmente, progressão da doença.



Aqui entra a Teoria Polivagal, desenvolvida por Stephen Porges. Ela nos ajuda a entender como nosso sistema nervoso autônomo (SNA), responsável por funções involuntárias como batimentos cardíacos e digestão, também governa nossas respostas ao estresse e segurança. O SNA tem três caminhos principais:

1. Estado Social de Engajamento (Ventral Vagal): É o nosso "modo seguro". Estamos calmas, conectadas, capazes de nos relacionar e nos sentir bem. Neste estado, a inflamação tende a diminuir e a cura é favorecida.
2. Mobilização (Simpático): É a resposta de "luta ou fuga". Ativada pelo estresse, nos deixa prontas para agir. Em pequenas doses, é útil, mas em excesso (como no estresse crônico do lipedema), mantém o corpo em alerta constante, aumentando a inflamação e a percepção da dor.
3. Imobilização (Dorsal Vagal): A resposta de "congelamento" ou "desligamento". Acontece quando nos sentimos sobre carregadas e sem saída. Pode levar a sentimentos de desesperança, fadiga extrema e até dissociação, potencializando o impacto da inflamação e da dor.



Para mulheres com lipedema, a dor crônica, o julgamento social, a busca por diagnóstico e tratamento, e a própria manifestação da doença podem frequentemente ativar os estados de mobilização (luta/fuga) e até imobilização (congelamento), mantendo o corpo em um ciclo de inflamação e estresse.

É por isso que gerenciar o estresse, entendendo como o nosso sistema nervoso responde aos desafios do lipedema, não é apenas uma "dica de bem-estar", mas uma parte fundamental do seu plano de tratamento. E é aqui que o sono, o mindfulness e a autocompaixão entram como aliados poderosos, ajudando a ativar o nosso estado ventral vagal de segurança e cura.



# CAPÍTULO 2: O SONO

*Seu Aliado  
Noturno*

@gabyalves.psico

Dormir bem é muito mais do que descansar; é um processo ativo de **reparação e regeneração** para o seu corpo e mente. Durante o sono profundo, seu organismo trabalha para:

- **Reducir a inflamação:** O sono adequado ajuda a equilibrar as citocinas, proteínas que regulam a inflamação. Noites mal dormidas, por outro lado, aumentam os marcadores inflamatórios, mantendo o corpo em um estado de alerta inflamatório.
- **Regular hormônios:** O sono influencia hormônios ligados ao estresse e ao metabolismo, como o cortisol e a insulina. Um sono insuficiente pode desregulá-los, impactando o peso e a inflamação.





- **Fortalecer o sistema imunológico:** Um corpo descansado é um corpo mais forte para combater infecções e manter o equilíbrio. Um sono de qualidade sinaliza segurança para o seu sistema nervoso, ajudando a ativar o ventral vagal.
- **Melhorar o humor e reduzir o estresse:** Um sono de qualidade restaura a energia mental, melhora a capacidade de lidar com desafios e diminui a irritabilidade e a ansiedade, nos ajudando a permanecer mais tempo no estado de engajamento social.

# *Dicas para uma Noite Reparadora:*

[@gabyalves.psico](https://www.instagram.com/gabyalves.psico)



## *1. Crie uma rotina:*

Tente deitar e levantar no mesmo horário, mesmo nos finais de semana. A previsibilidade ajuda a acalmar o sistema nervoso.

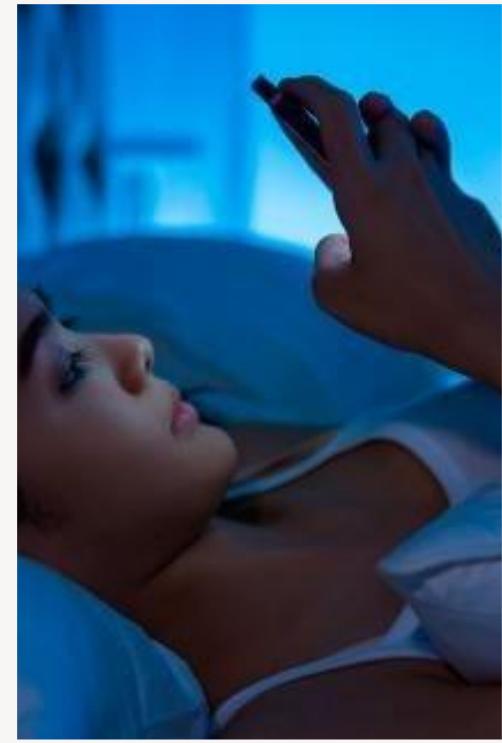


## *2. Ambiente ideal:*

Mantenha seu quarto escuro, silencioso e fresco.

### 3. Desconecte-se:

Evite telas (celular, tablet, TV) pelo menos uma hora antes de dormir. A luz azul pode atrapalhar a produção de melatonina, o hormônio do sono.



### 4. Relaxe:

Tome um banho morno, leia um livro, ouça música calma ou pratique meditação leve antes de deitar. Essas atividades sinalizam segurança ao seu corpo.

## *5. Cuidado com a alimentação:*

Evite cafeína e refeições pesadas à noite.



# CAPÍTULO 3: MINDFULNESS:



*A Atenção Plena  
para o  
gerenciamento  
emocional*

[@gabyalves.psico](https://www.instagram.com/gabyalves.psico)



**Mindfulness**, ou atenção plena, é a prática de focar sua atenção no momento presente, sem julgamento. Para mulheres com lipedema, que muitas vezes enfrentam dor, desconforto, frustrações com a aparência e uma mente que não para, o mindfulness pode ser uma ferramenta revolucionária:

**Gerenciamento da dor:** Ao observar a dor sem se apegar a ela, você pode mudar sua percepção e diminuir a intensidade do sofrimento. O mindfulness nos ajuda a não entrar no modo de "luta" contra a dor, o que ativa o simpático.

**Redução do estresse e ansiedade:** A atenção plena ajuda a quebrar o ciclo de pensamentos negativos e preocupações com o futuro ou arrependimentos do passado. Isso acalma o sistema nervoso, tirando-o do modo de alerta e aproximando-o do ventral vagal.



**Melhora da auto-percepção:** Ao se conectar com o seu corpo de forma gentil, você pode desenvolver uma relação mais positiva com ele, aceitando suas particularidades. Você treina seu cérebro a permanecer no presente e a perceber o corpo com gentileza, e não com julgamento.

**Consciência alimentar:** O mindfulness pode auxiliar na alimentação intuitiva, ajudando a identificar a fome e saciedade reais, e a fazer escolhas mais saudáveis, o que é vital para o controle da inflamação.

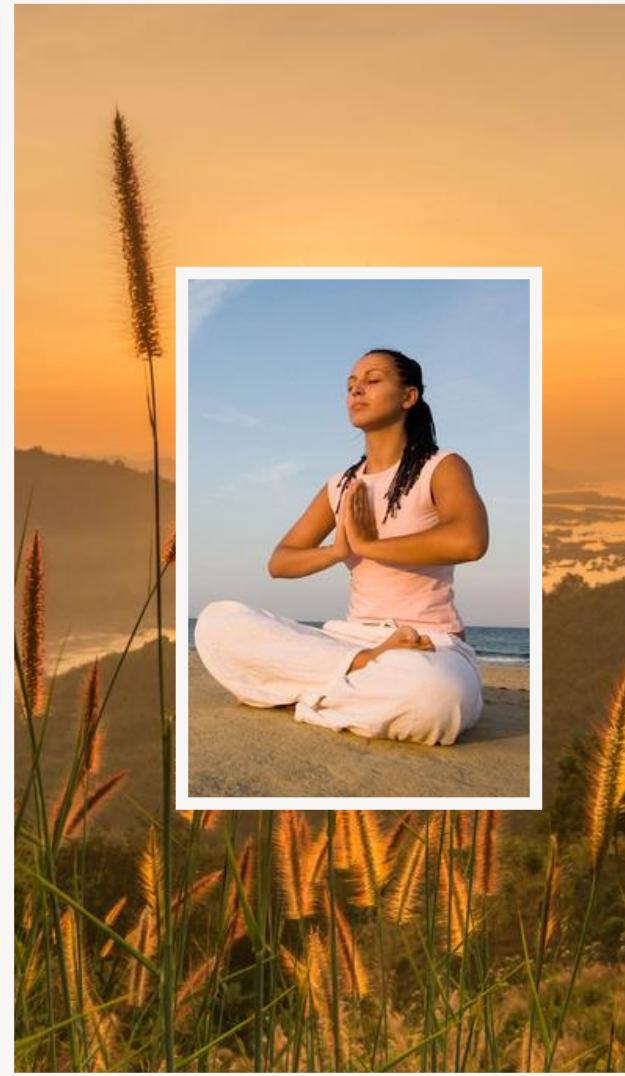
# *Como Praticar Mindfulness no Dia a Dia:*

@gabyalves.psico



## *1. Respiração Consciente:*

Sente-se em um local tranquilo e foque apenas na sua respiração. Sinta o ar entrando e saindo, sem tentar controlá-lo. Se sua mente divagar, gentilmente traga-a de volta à respiração. Isso ativa o nervo vago, promovendo calma. Comece com 5-10 minutos por dia.



## *2. Escaneamento Corporal:*

Deite-se e leve sua atenção para cada parte do seu corpo, dos pés à cabeça. Observe sensações, tensões ou dores, sem julgamento. Apenas observe. Isso ajuda a construir uma consciência corporal sem entrar em pânico ou no modo de "congelamento".





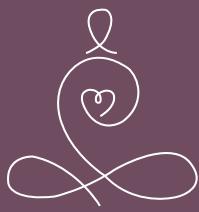
### *3. Mindfulness na Rotina:*

Escolha uma atividade diária, como beber água, tomar banho ou caminhar, e faça-a com total atenção. Observe os detalhes, as sensações, os cheiros. Ao focar em sensações seguras do ambiente, você sinaliza para o seu sistema nervoso que está tudo bem.



# CAPÍTULO 4: AUTOCOMPÁIXÃO:

*Seu Melhor  
Abraço*



Gabriela Alves  
PSICOLOGIA

A **autocompaixão** é tratar a si mesma com a mesma gentileza, cuidado e compreensão que você ofereceria a uma amiga querida que está passando por um momento difícil. Para quem tem lipedema, essa prática é fundamental, pois muitas vezes somos as mais duras conosco mesmas:

- **Reduz a autocritica:** Muitas vezes, somos nossas maiores juízas. A autocompaixão nos ajuda a reconhecer nossas imperfeições e dificuldades sem nos punir por elas. Isso diminui o estresse interno que ativa o sistema simpático.
- **Diminui o isolamento:** Ao perceber que o sofrimento é parte da experiência humana e que outras pessoas também enfrentam desafios, você se sente menos sozinha. Essa conexão nos ajuda a ativar o estado ventral vagal.
- **Aumenta a resiliência:** Quando você se trata com carinho, é mais fácil se recuperar de frustrações e continuar lutando pelo seu bem-estar. A autocompaixão nos dá a força para seguir em frente sem nos derrubarmos ainda mais.
- **Impacto na inflamação:** Estar constantemente em estado de autocritica e julgamento pode aumentar o estresse e, consequentemente, a inflamação. A autocompaixão cria um ambiente interno de acolhimento que favorece a cura e acalma o sistema nervoso.

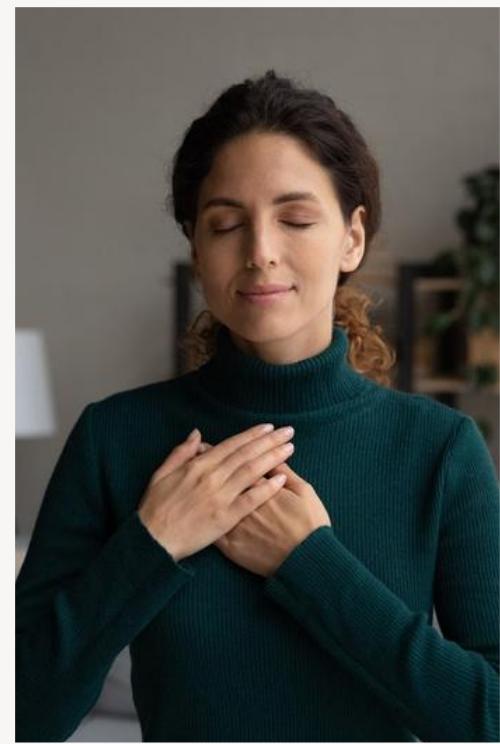
# *Exercícios de Autocompaixão:*

@gabyalves.psico



## 1. *Toque Suave:*

Quando sentir dor, tristeza ou frustração, coloque as mãos sobre o coração ou as pernas afetadas. Sinta o calor das suas mãos e repita mentalmente: "Este é um momento de sofrimento. O sofrimento faz parte da vida. Que eu possa me dar a gentileza e o cuidado que preciso neste momento." Este toque suave é uma forma poderosa de ativar o nervo vago.



## 2. *Carta de Autocompaixão*

Escreva uma carta para si mesma como se estivesse escrevendo para uma amiga muito querida que está passando pela mesma situação. Que conselhos e palavras de carinho você daria a ela? Isso ajuda a externalizar a compaixão que você tem pelos outros para si mesma.



### *3. Frases de Autocompaixão:*

Use **frases** como:

- "Que eu possa me aceitar como sou." "Que eu possa me perdoar." "Que eu possa me dar a gentileza que preciso." Repetir essas frases de forma intencional envia sinais de segurança ao seu corpo.



# CAPÍTULO 5: INTEGRANDO NO DIA A DIA:



*Sua Jornada de  
autocuidado*

@gabyalves.psico

Incorporar o sono reparador, o mindfulness e a autocompaixão em sua rotina não precisa ser um fardo, mas sim um ato de amor por si mesma. Comece pequeno, seja consistente e celebre cada pequena vitória. Lembre-se que o objetivo é sinalizar segurança ao seu sistema nervoso, ativando o estado ventral vagal.

**Comece com um passo:** Não tente mudar tudo de uma vez. Escolha uma prática (por exemplo, 5 minutos de respiração consciente) e adicione-a à sua rotina. **Seja paciente:** Os resultados não são imediatos. A consistência é a chave para transformar essas práticas em hábitos poderosos que reeducam seu sistema nervoso.

**Aceite as imperfeições:** Haverá dias em que será mais difícil praticar. Tudo bem! A autocompaixão entra em ação aqui: reconheça a dificuldade, sem culpa, e recomece no dia seguinte.

**Busque apoio:** converse com seu médico, Psicóloga sobre como integrar essas práticas ao seu tratamento. Compartilhe suas experiências com outras mulheres que têm lipedema – a conexão social é uma poderosa ativadora do ventral vagal.

# *Lembre-se*

você é forte, resiliente e merece todo o cuidado e carinho. Ao nutrir sua mente e seu espírito, você estará fortalecendo seu corpo e pavimentando o caminho para uma vida com mais bem-estar, apesar do lipedema.

@gabyalves.psico





# Conclusão:

Sua Jornada de Transformação **Começa Agora**

O lipedema é uma parte da sua vida, mas não define quem você é. Ao adotar essas práticas de cuidado interno, você não só estará gerenciando melhor os sintomas físicos e emocionais, mas também construindo uma relação mais amorosa e compassiva consigo mesma.



co

Comece hoje. Seu  
corpo e sua mente  
agradecerão.



Com carinho,  
Gaby Alves

Me siga nas redes sociais:

 @gabyalves.psico