Carla Rato
Aromaterapeuta Clínica

Um Novo Capítulo

Um pequeno guia de aromaterapia emocional para sobreviventes de AVC

"Sobreviver a um AVC não é o fim da história.

É o início de um capítulo que ainda não foi escrito."



Um Novo Capítulo

Uma palavra antes de começarmos

Se estás a ler este e-book, é porque atravessaste um AVC — e sabes, talvez melhor do que ninguém, o quanto essa palavra muda tudo. Sei bem o que isso significa, porque também o vivi: o corpo que já não responde da mesma forma, os dias em que o cansaço chega sem aviso, e a pergunta que talvez já se tenha instalado em ti — quem sou eu, agora?

Este pequeno guia não substitui o teu acompanhamento médico, fisiátrico ou psicológico. É um complemento suave: um convite a usar o olfato — um dos sentidos mais diretamente ligados às emoções — como aliado neste processo de reencontro contigo mesmo.

"Sobreviver a um AVC não é o fim da história. É o início de um capítulo que ainda não foi escrito."

Ao longo destas páginas vais encontrar explicações simples sobre como a aromaterapia pode apoiar o teu equilíbrio emocional nesta nova fase, e alguns rituais fáceis de introduzir no teu dia a dia, com total segurança.

Carla Rato
Aromaterapeuta Clínica

Um Novo Capítulo

1. O que sentes depois de um AVC

Sobreviver a um AVC é, muitas vezes, só o início de uma travessia emocional para a qual ninguém nos preparou. Ao lado da recuperação física, há um luto silencioso pela vida que se tinha antes, e um processo lento de reaprender a habitar o próprio corpo e a própria identidade. Nada disto é fraqueza: é uma resposta humana e esperada a uma mudança profunda.

Sentimentos frequentes nesta fase

- Frustração perante um corpo que já não responde como antes
- Luto pela vida, pelo trabalho ou pela rotina que ficaram para trás
- Medo de um novo episódio, ou de depender dos outros
- Sensação de perda de identidade — "já não sou quem era"
- Esperança que aparece e desaparece, consoante o dia

Reconhecer estes sentimentos, sem os julgar, é já parte da recuperação. Não estás a recomeçar do zero — estás a escrever um capítulo novo, com tudo o que já és.

2. Como a aromaterapia pode apoiar este novo capítulo

O olfato é o único sentido com ligação direta ao sistema límbico — a área do cérebro responsável pelas emoções e pela memória. Por isso, um aroma bem escolhido pode ajudar a acalmar o sistema nervoso, apoiar a regulação emocional, e criar pequenos momentos de calma, mesmo enquanto o corpo e a mente continuam o seu processo de reorganização.

Onde a aromaterapia emocional pode fazer diferença para ti

- Apoio à sensação de calma face à ansiedade ou à frustração
- Criação de pequenos rituais que devolvem sensação de controlo sobre o próprio corpo
- Preparação para um sono mais reparador, essencial à recuperação
- Momentos de presença que ajudam a reconstruir a relação com o próprio corpo

Importante: cada corpo, cada historial clínico e cada medicação são únicos. A escolha dos óleos essenciais deve ser sempre feita com apoio profissional, nunca por tentativa-erro — sobretudo após um AVC.

Carla Rato
Aromaterapeuta Clínica

Um Novo Capítulo

3. Segurança em primeiro lugar

A aromaterapia clínica é uma prática segura quando feita com conhecimento técnico. Isto é particularmente importante após um AVC, pela medicação habitualmente associada — como anticoagulantes ou anti-hipertensores — e por eventuais alterações sensoriais, como a perda parcial do olfato.

Por isso, no meu trabalho:

- Analiso sempre o teu historial clínico e a tua medicação antes de sugerir qualquer óleo
- Trabalho com base em literatura científica de referência em segurança de óleos essenciais
- Ajusto diluições e vias de aplicação às tuas necessidades específicas
- Nunca aconselho autoprescrição — cada protocolo é pensado à tua medida

Se tens dúvidas sobre algum óleo que já uses em casa, ou gostarias de começar com segurança, o melhor passo é conversarmos diretamente.

4. Um pequeno ritual para começar hoje

Não precisas de grandes mudanças para começar. Aqui fica um ritual simples, pensado para se adaptar ao teu ritmo — seja qual for a fase da tua recuperação.

Ritual de respiração consciente (5 minutos, só para ti)

- Escolhe um momento tranquilo do teu dia, sentado ou deitado confortavelmente
- Aproxima as mãos em concha junto ao nariz, ou usa um pequeno frasco pessoal de inalação
- Inspira em 4 tempos, sustém 2, expira em 6 tempos, ao teu próprio ritmo — sem pressa
- Repete durante 5 minutos, permitindo-te este tempo só para ti
- Se o lado do corpo afetado dificultar o gesto, usa a mão que tiveres mais disponível — não há forma errada de o fazer

Este momento não é um luxo — é parte da recuperação. Cada pequeno gesto de presença contigo mesmo é também um passo no caminho da reconstrução.

Este ritual, por si só, já ajuda a acalmar o sistema nervoso. Quando associado ao óleo essencial certo para o teu caso, o efeito pode ser ainda mais reconfortante — e é exatamente esse acompanhamento personalizado que ofereço no meu trabalho clínico.

Um Convite

Se este e-book te tocou, ou se sentes que gostarias de um acompanhamento mais próximo e personalizado para esta nova fase da tua vida, estou aqui para te ouvir.

Sobreviver não é uma linha reta, e não precisas de a percorrer sozinho. Entre aromas e reencontros, escrevemos juntos, página a página, o capítulo que ainda não foi escrito.

Com carinho, Carla Rato

Vamos falar?

geral@carlarato.com
WhatsApp: +351 932 055 034