



SAÚDE E BEM ESTAR  
AS MINHAS  
PRINCIPAIS  
**ROTINAS**  
*Márcia Palma*

CONSELHOS PARA A VIDA QUOTIDIANA



# Introdução

*Neste ebook partilho algumas das minhas rotinas de saúde e auto cuidado energético, físico e espiritual.*

São práticas que tenho vindo a adoptar e que por vezes intercalo, pois há dias mais agitados ou que fogem das rotinas habituais e por isso há que fazer adaptações.

As sugestões aqui feitas não dispensam o acompanhamento de um profissional pois cada caso é um caso particular e pode carecer de adaptações.

Se necessário, contacta-me para fazer um plano mais personalizado e à tua medida.

Com o tempo aprendi que menos é mais, e quanto mais simples melhor! Com tanta informação à nossa volta às vezes o difícil é saber o que escolher. A palavra-chave é simplicidade!

*Médica da Alma*

CONVERSAR COM  
DEUS



*Esta é a primeira coisa que faço pela manhã!*



# EXERCICIO

## CONVERSAR COM DEUS AO LONGO DO DIA

Esta é a primeira coisa que faço pela manhã!  
Conversar com o nosso Criador, agradecer-lhe por mais um dia e pela dádiva da vida! Reconhecer esta bênção alinha a minha energia com o meu propósito: Ser feliz e honrar a saúde que Deus nos deu, cada segundo, cada pessoa, cada experiência, cada momento, cada descoberta, cada aprendizagem, cada respiração e batimento cardíaco. Reconhece a presença de Deus na tua vida, "conversa" internamente com ele, inclui-o em todos os momentos da tua vida: às refeições, ao acordar, ao deitar, SEMPRE!





# EXERCICIO

## MEDITAÇÃO DE GRATIDÃO

Por norma de manhã ou à noite é para mim, o momento ideal para esta meditação!

Fecha os teus olhos

Leva as tuas mãos ao peito

Relaxa os teus ombros e a tua barriga

Concentra a tua atenção no centro do teu peito

Segue com afirmações de gratidão profunda:

Sou grata por...

Nomeia cada detalhe da tua vida pelo qual te sentes grato (a)

Poderás sentir uma energia de expansão provinda do teu coração que se sente pleno, cheio de Amor e benevolência.

Serena a tua mente

Sente os batimentos do teu coração

És filho do Criador, pleno e perfeito na tua origem!



# 03

## EXERCÍCIO

### ALONGAMENTOS DA COLUNA

## "GOSTO PARTICULARMENTE DE FAZER ALONGAMENTOS DA COLUNA NO PERÍODO DA MANHÃ..."

Gosto particularmente de fazer alongamentos da coluna no período da manhã e muitas vezes chego a fazê-los ainda na cama! A coluna representa a nossa estabilidade e equilíbrio, por isso nada melhor que cultivar essas características logo a partir do início do dia. Se sentir alguma tensão ao fim do dia, também pode ser uma excelente altura para os fazer.

Como fazer o exercício:

Seguem dois exemplos para alongar a coluna.

É importante combinar o alongamento com a respiração: Alonga e inspira pelo nariz, relaxa e expira pela boca. Pode repetir 7x cada exercício.





## EXERCÍCIO

### CONTEMPLAÇÃO DO SOL

"ABRIR OS BRAÇOS PARA RECEBER A EMANAÇÃO DOS RAIOS SOLARES"



A doutrina filosófica que sigo tem por norma a contemplação do grande astro solar: O SOL! Esta magnífica estrela que nos ilumina, é a base da vida no planeta Terra. Absolutamente tudo, tem a essência e a energia do sol. Não são apenas os painéis solares que são possíveis de carregar ao sol, nós também revigoramos a nossa energia a partir da energia solar. Como em tudo na vida, é necessário um equilíbrio e saber dosear a exposição ao Sol pois a energia Yang em excesso leva ao seu extremo oposto, ou seja ao desgaste. Alguns minutos a receber directamente o Sol da manhã é o suficiente para nos nutrir e despoletar a libertação de uma química saudável no organismo. Os antigos Taoistas, expunham as áreas genitais directamente ao Sol para as curar e proteger das doenças. É importante evitar a exposição entre as 12h e as 16h e privilegiar o nascer e o por do Sol, sobretudo para maior conexão espiritual.



# EXERCICIO

## CONEXÃO À MÃE NATUREZA

Sempre que possível, faço uma escapadinha entre consultas para me deitar num jardim e colocar os pés descalços sobre a Terra. É uma forma de limpeza e revitalização energética. A mãe natureza tem a capacidade de regenerar o nosso sistema energético pois ela está em harmonia com a vida. Ao nos conectarmos com a natureza, entramos também nessa vibração e é por isso que nos sentimos tão bem próximo do mar, das árvores, das florestas. É como se nos conectássemos com a nossa origem e verdadeira essência. A natureza é o refúgio do ser humano.

Exercício: caminhar descalço sobre a Terra alguns minutos.







“

Acredito na capacidade do nosso organismo se regenerar e se curar a si mesmo de forma natural.

Vive de acordo com as leis da Natureza e viverás em Harmonia.

# 06

## EXERCICIO

### CHI KUNG

## "A PRÁTICA DO CHI KUNG FAZ PARTE DA MINHA VIDA HÁ MAIS DE 15 ANOS."

Houve um período de tempo em que fiz uma pausa e deixei de praticar com regularidade. Curiosamente a vida tornou-se mais conturbada e desafiante nesse período e se hoje em dia me definem como uma pessoa tranquila e serena, é sem dúvida pela influência desta prática. A suavidade e delicadeza de cada movimento proporciona uma enorme harmonia interna, onde subtilmente em cada exercício, a energia é estimulada, organizada e corrigida. Chi kung significa "a arte de trabalhar a energia com êxito". Duas a três vezes por semana, facilito aulas de Chi kung em grupo e individuais, presenciais e online. Também é possível aceder a aulas gravadas no youtube, o que permite um primeiro contacto com esta prática milenar para quem quer conhecer e experimentar. Fica aqui a sugestão para assistir a uma aula online.

Palavras Chave e Benefícios do Chi Kung:

Enraizamento

Equilíbrio

Serenidade

Paz Interior

Suavidade

Corrige estados de desarmonia física, mental e espiritual

Fortalece músculos e tendões

Fortalece a mente e a psique

Clica na  
imagem



# 07

## EXERCICIO

### LEITURA

A leitura faz parte do meu dia a dia quando vou para um jardim descansar, à noite ao deitar, nos períodos de reflexão e aprendizagem e nas fases mais exigentes da vida. A leitura é o meu refúgio e inspiração, aliás, para mim um livro representa um Mestre, um ensinamento!

Cada livro emana uma frequência vibracional própria, consoante a informação que esse livro tem. Quando “enchemos” a nossa prateleira de livros em casa, estamos a fortalecer a aura da nossa casa (dependendo logicamente do conteúdo desses livros).

Leituras que me marcaram:

- O poder está dentro de si de Louise Hay
- O poder do Agora de Eckhart Tolle
- O poder infinito da sua mente de Lauro Trevisan
- Deixar ir... de David Hawkins
- O poder do sub consciente de Joseph Murphy
- Tao Te Ching de Lao Tse

### **Autores de referência:**

- Elaine Ourives
- Vera Faria
- Osho
- Joshua Stone
- Neville Goddard
- Brian Weiss
- Deepak Chopra
- Gregg Braden
- Mikhael Aivanhov
- Joe Dispenza





# EXERCICIO

ALMOÇAR SOZINHA JUNTO À PRAIA.  
TIRA UMA TARDE PARA ALMOÇARES JUNTO AO  
MAR E OBSERVAR A NATUREZA.

Pode parecer estranho a algumas pessoas e fará muito sentido a outras...

Carl Jung dizia "A solidão pode tornar-se perigosa pois podemos começar a gostar mais da nossa companhia do que de terceiros".

Aconselho a encontrar um ponto de equilíbrio entre a vida social e os nossos momentos de introspecção, fundamentais no nosso caminho de auto conhecimento. Almoçar comigo mesma, usufruindo da minha companhia e contemplando a sabedoria do mar traz-me grandes reflexões sobre a vida e faz-me sentir profundamente conectada ao meu interior.



# EXERCICIO

## TERAPIA MENSAL

Um dos conselhos que dou com frequência é o de cuidarmos da nossa saúde fazendo manutenções regulares. As terapêuticas não convencionais na qual estou inserida enquanto profissional de saúde, têm como grande valia o seu carácter de prevenção e manutenção da saúde. É importante encontrarmos uma terapia com a qual nos identifiquemos e nos comprometemos a cuidar da nossa saúde, sem ser quando uma desarmonia física bate à porta. Na teoria todos temos consciência disto mas na prática acabamos por negligenciar e colocar muitas outras prioridades à frente. Um dos argumentos que muitas vezes ouvimos é o tempo ou a questão financeira. Tanto um, quanto outro são regidos por prioridades e é aqui que colocamos a questão: O que é realmente mais importante para ti? Existem imensas alternativas e opções financeiras, eu mesma já fiz várias consultas por doação ou por troca em géneros devido à limitação financeira do paciente, e existem também escolas que disponibilizam as consultas feitas pelos estagiários com preços simbólicos. Basta assumir o compromisso que a oportunidade vai aparecer e basta de utilizar o famoso "quando tiver tempo..."! Prioriza a tua saúde e a dos que amas!

Segue uma lista com sugestão de algumas terapias que te poderão ajudar a fazer a manutenção natural da tua saúde.

Terapêuticas não convencionais legisladas:

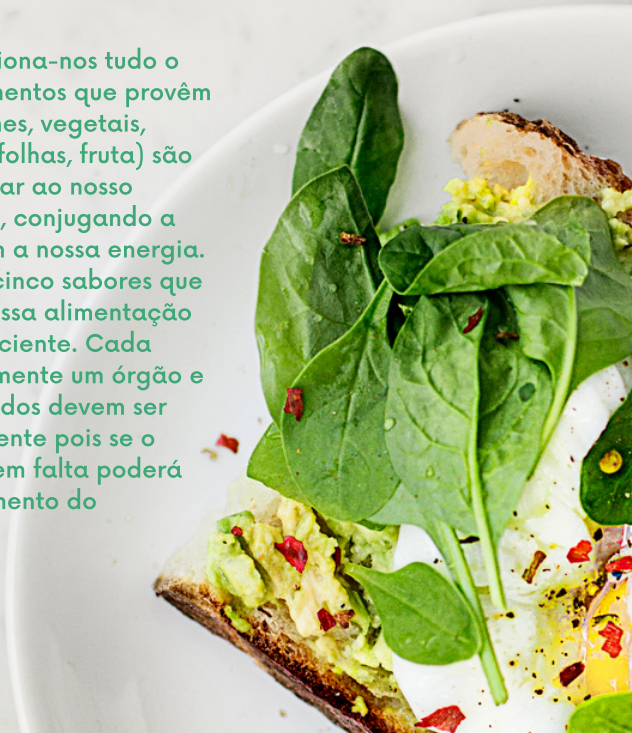
- Medicina Tradicional Chinesa
- Acupuntura
- Homeopatia
- Osteopatia
- Quiropraxia
- Naturopatia
- Fitoterapia

Terapias Holísticas e Complementares:

- Aromaterapia
- Florais de Bach
- Auriculoterapia
- Taças Tibetanas
- Reflexologia
- Terapia Quântica
- Massoterapia
- Meditação
- Chi Kung
- Tai Chi
- Yoga
- Reiki

A alimentação é a base fisiológica da nossa sobrevivência humana. É influenciada pela cultura, país e família onde estamos inseridos e é também uma das mudanças mais desafiantes para quem procura transformar os seus hábitos alimentares, quando a saúde exige algumas correções. A minha formação a nível de alimentação baseia-se na dietética oriental, ou seja, cada alimento é analisado pela sua forma, cor, natureza yin/yang e energia. Isto significa que posso comer tudo? A resposta é sim e não! Sim porque já todos percebemos que é fundamental variar para promover o equilíbrio e não porque consoante a natureza energética de cada um de nós poderão ser recomendados um determinado tipo de alimentos que reforcem ou regulem o organismo de cada pessoa. Cada um de nós é único nas suas necessidades e características. No entanto, quando as vezes oiço os pacientes me perguntarem: Mas afinal o que é que se pode comer se hoje o que faz bem, amanhã alguém descobre que afinal faz mal?" Acredito que "tudo" o que provém da Terra é o melhor para o ser humano se alimentar.

A mãe natureza proporciona-nos tudo o que precisamos e os alimentos que provêm do solo (sementes, legumes, vegetais, raízes) e do ar (árvores, folhas, fruta) são o melhor que podemos dar ao nosso organismo e ainda assim, conjugando a energia do alimento com a nossa energia. Segue uma lista com os cinco sabores que podemos conjugar na nossa alimentação de forma variada e consciente. Cada sabor influencia directamente um órgão e elemento específico e todos devem ser consumidos moderadamente pois se o fizermos em excesso ou em falta poderá afectar o bom funcionamento do respectivo.



## PRÁTICA ALIMENTAÇÃO



Se precisas fazer uma avaliação do teu estado interno e algumas melhorias na forma de te alimentar podes marcar uma consulta online, especificamente na área de dietética. Nesta consulta, podes ficar a saber qual o teu padrão energético e quais os alimentos que são mais indicados para ti.

ÁCIDO	AMARGO	DOCE	PICANTE	SALGADO
FÍGADO MADEIRA LIMÃO TRUTA VINAGRE LARANJA TOMATE TANGERINA	CORAÇÃO FOGO ALFACE ALFAFA CAMARÃO CENTEIO MORANGO PAPAIA	ESTÔMAGO TERRA ABÓBORA MANGA MEL AMENDOIM CENOURA NOZES	PULMÃO METAL ALHO ALHO FRANCÊS CEBOLA GENGIBRE RABANETE LOURO	RIM ÁGUA ALGAS AMEIJOAS CARANGUEIJO MEXILHÃO OSTRAS SARDINHAS



# PRÁTICA

## AROMATERAPIA

Esta é uma terapia de eleição para mim. Mesmo antes da aromaterapia estar tão difundida quanto está hoje, já utilizava a aromaterapia de forma ainda muito rudimentar pois não existia fácil acesso aos difusores. Colocava água fervente num recipiente ao lado da cabeceira com os óleos e fazia a inalação ou dispersão do aroma pelo quarto antes de dormir. Hoje em dia temos a facilidade de programar os aparelhos e poder utilizar a aromaterapia com mais segurança.

Penso que todos nós criamos afinidade com determinados óleos pois o nosso corpo e a nossa intuição são tão inteligentes que nos guiam ao que necessitamos no momento. A Lavanda e a Laranja Doce são óleos de eleição para mim! O Tea Tree faz parte da “farmácia” cá de casa e o Gengibre está sempre no meu gabinete de trabalho.

Para complementar a minha rotina de higienização de sono, coloco 5 gotas no difusor e programo 3 horas. Adormeço a receber o aroma da Lavanda e pronta para uma noite tranquila...





# 12

## PRÁTICA

### DESLIGAR O TELEMÓVEL

"DESLIGA TE DO TELEMÓVEL GRADUALMENTE, PODES MESMO COMEÇAR POR DESLIGÁ-LO 15 MINUTOS POR DIA E TROCAR ESSE TEMPO POR ALGO DEDICADO A TI MESMA: ORAÇÃO, MEDITAÇÃO, EXERCÍCIO FÍSICO, PINTURA DE MANDALAS, ESCRITA, LEITURA, ETC..."

Um verdadeiro desafio colocar o telemóvel de lado nos dias que correm! Mas tem sido uma das minhas práticas mais libertadoras face a todos os desafios que nos vêm sendo exigidos: desligar o wi-fi, colocar o telemóvel de lado e focar no Agora através da contemplação por exemplo. Não se trata de uma fuga mas sim de um desligar momentâneo de um sistema que de certa forma conseguiu captar a nossa atenção e tornar-nos livres ou dependentes...eis a questão! Há pouco tempo, fui trabalhar a mais de 50 km de casa e esqueci-me do telemóvel. Quando me apercebi já estava muito longe. A princípio fiquei preocupada, com receio que me fizesse falta caso houvesse alguma urgência mas abri mão dessa preocupação e deixei esse pensamento ir embora. De súbito fui inundada por uma paz imensa, uma sensação de liberdade e um voltar atrás no tempo em que ainda utilizávamos cabines telefónicas! Desligarmos-nos do telemóvel de início pode parecer aterrador para muitas pessoas mas vai trazer-nos uma tranquilidade renovada porque toda a forma de dependência que libertamos, torna-nos leves, livres e tranquilos. Sem esquecer o rol de vantagens que ele nos traz, fica a sugestão de te permitires ter um telemóvel e não de seres dependente do mesmo. Fará toda a diferença!



# 13

## PRÁTICA

### DEITAR: RESPIRAÇÕES PROFUNDAS E RELAXAMENTO



Certa vez vi uma entrevista feita a um idoso com cerca de 100 anos e perguntaram-lhe qual era o segredo da sua saúde e longevidade. Ele respondeu que nunca fez nada de diferente das outras pessoas, a única coisa que ele tinha por hábito fazer diariamente era parar para encher os pulmões de ar, respirando profundamente e relaxando o corpo. Quando ouvi o relato dele, ressoou imediatamente comigo pois foi de encontro às minhas crenças sobre saúde e bem estar. Nas minhas aulas, o momento de relaxamento é na minha opinião o momento mais poderoso que vivenciamos. Acredito que o relaxamento físico, mental e emocional é o segredo para viver com saúde, paz e serenidade. Através do relaxamento o corpo tem o tempo e espaço que necessita para as células e todos os sistemas de reorganizarem. Assim funciona também com a nossa mente. Por isso, seja de manhã ou à noite, respirar profundamente e soltar todos os pensamentos e tensões internas faz parte do meu bem estar.

Exercício: Em posição deitada, começa por respirar bem fundo e solta todo o corpo na expiração. De seguida, inspira e contrai todo o corpo ao mesmo tempo, contrai cada músculo, cada estrutura do corpo, cada órgão, cada articulação desde o topo da cabeça até aos pés. Segura essa contração por 3 a 5 segundos e solta completamente acompanhando com a expiração. Volta a inspirar bem fundo e relaxa novamente na expiração.

# 13

## PRÁTICA

DEITAR: RESPIRAÇÕES  
PROFUNDAS E  
RELAXAMENTO



## Exercício de Relaxamento

### 1ª Fase

- Inspira fundo
- Solta o corpo na expiração

### 2ª Fase

- Inspira fundo e contrai o corpo ao mesmo tempo
- Segura a contracção 3 a 5 segundos
- Expira e relaxa completamente

### 3ª Fase

- Inspira fundo
- Solta o corpo na expiração

# SOBRE MIM

*Márcia Palma*

“Vive de acordo com as leis da Natureza e viverás em Harmonia”

Acredito na capacidade do nosso organismo se regenerar e se curar a si mesmo de forma natural. Acredito que as nossas células têm o poder de se rejuvenescer e recuperar, desde que obtenhamos a clareza necessária para entender o que nos fez adoecer. A Neurociência e a Epigenética demonstram-nos aquilo que a sabedoria antiga sempre defendeu, a possibilidade de alterarmos a qualidade de vida do nosso organismo através de mudanças de atitude positivas perante a vida.

No nosso dia a dia nem sempre é fácil iniciar ou implantar estilos de vida e hábitos saudáveis, mas a prevenção e as rotinas do dia a dia são determinantes para um futuro e envelhecimentos pró-activos e felizes.

O meu papel é contribuir não só para o alívio das desarmonias já instaladas, mas também o de actuar preventivamente com orientações práticas para a melhoria da qualidade de vida e para a expansão de consciência e autonomia dos pacientes.



*Márcia Palma*

Especialista em Medicina Chinesa,  
Acupuntura e Saúde Natural



## CONTACTOS

[www.clinicamarciapalma.com](http://www.clinicamarciapalma.com)

Instagram: [marciaalexandrapalma](#)

Facebook: [Márcia Palma](#)

Youtube: [Márcia Palma](#)

Para marcações e agendamentos: +351 962014324

SUBSCREVE A NEWSLETTER ATRAVÉS DO SITE PARA  
RECEBERES A AGENDA MENSAL E DICAS SOBRE SAÚDE  
NATURAL