RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2026

Saúde é viver com alma/ Tabata Mazetto

Opinião

Redação

Durante muito tempo, quando eu falava sobre saúde, concentrava minhas reflexões no campo emocional. Costumava explicar como a mente influencia o corpo, como as emoções reprimidas se manifestam fisicamente e de que forma os óleos essenciais podem ajudar a equilibrar aquilo que muitas vezes não conseguimos expressar. No entanto, depois de quase oito anos trabalhando com mulheres, percebi que existe uma dimensão da saúde que raramente é discutida: a saúde financeira.

À primeira vista, pode parecer estranho associar dinheiro à saúde, mas ele atravessa nossas emoções, relacionamentos e até a forma como nos enxergamos. Tenho visto mulheres incríveis, cheias de dons e talentos, adoecendo por viverem rotinas que não as representam. Trocam horas da própria vida por um salário que não preenche a alma. Trabalham de segunda a sábado e sobrevivem aos domingos. Quando chega a noite, uma tristeza silenciosa costuma aparecer — é o corpo tentando dizer que não quer mais viver assim.

O que muitos chamam de desmotivação é, na verdade, a falta de saúde da alma. É o momento em que a pessoa deixa de sonhar, de criar, de se permitir e de desejar. Quando esquece o que queria ser quando criança porque alguém, em algum momento, disse que era impossível. E o mais triste é que a maioria de nós acredita.

A boa notícia é que é possível voltar a sonhar. E foi isso que aconteceu comigo.

Por meio da aromaterapia e do empreendedorismo, encontrei um caminho de liberdade. Comecei a cuidar não só do meu corpo e das minhas emoções, mas também da minha vida financeira, e essa mudança

transformou tudo. Empreender com propósito me devolveu o brilho nos olhos e a sensação de estar viva, inteira, saudável.

Hoje entendo que saúde não é apenas a ausência de doença. É viver em coerência com quem somos, dormir tranquila porque o que fazemos durante o dia tem sentido, e acordar com entusiasmo porque há um propósito em cada segunda-feira. A verdadeira saúde é integral, reunindo o equilíbrio emocional, físico, espiritual e financeiro. Cuidar dessa área não é ganância, é autocuidado. Quando uma mulher conquista liberdade, ela inspira outras a fazerem o mesmo. E é assim que a cura se multiplica.

Com o tempo, aprendi uma lição importante: não existe lavanda capaz de fazer uma mãe com contas atrasadas relaxar. Percebi que ainda existem muitos tabus quando o assunto é cobrar por um serviço, uma consulta ou uma mentoria. É como se falar de dinheiro fosse algo impuro ou prosperar fosse errado.

Mas, como disse Carl Jung: “Aquilo a que você resiste, persiste.”

Enquanto resistirmos à prosperidade, permaneceremos presas à escassez. Foi preciso desconstruir essa crença e entender que meu trabalho tem valor, que pode gerar impacto, abundância e transformação através do que faço. Desde então, tenho formado centenas de aromaterapeutas que estão aprendendo a unir propósito, liberdade e prosperidade em um mesmo caminho.

Talvez seja hora de olharmos para a saúde de uma forma mais ampla, permitindo que ela envolva nossos sonhos, nossa prosperidade e nossa paz. Afinal, viver bem é muito mais do que ter saúde: é viver com sentido.

Tabata Mazetto é psicóloga e aromaterapeuta.