



CACAU

*medicina do coração,
memória ancestral e
presença*

Talvez conheças o cacau apenas como chocolate.

Mas antes de ser sobremesa, o cacau foi, e continua a ser, planta-medicina.

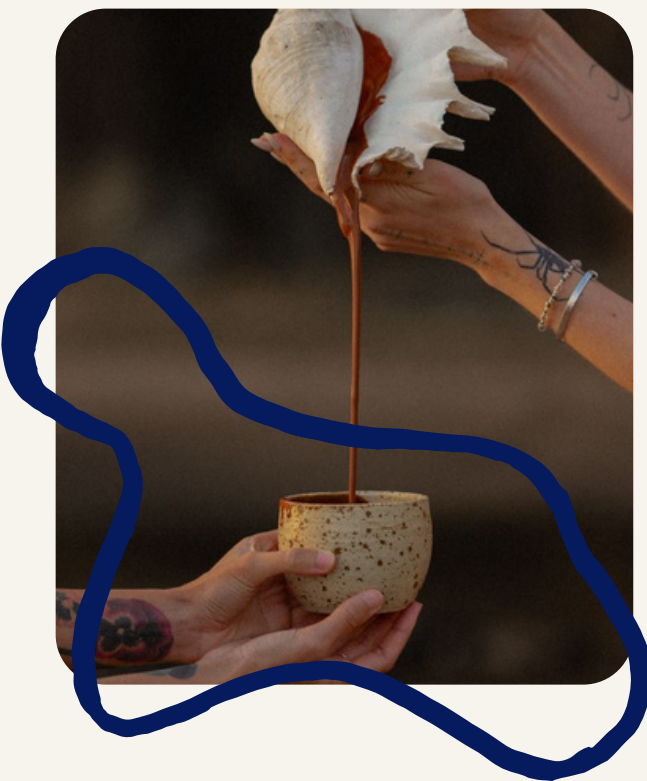
Usado há milhares de anos por civilizações da Mesoamérica, como os Maias e os Astecas, o cacau era considerado sagrado. Não era consumido por prazer, mas por propósito: para abrir o coração, fortalecer o corpo, apoiar rituais, decisões importantes e momentos de transição.

Hoje, quando falamos de cacau cerimonial, falamos desse uso ancestral, consciente e respeitoso da planta.

Os **Benefícios** do cacau

Do ponto de vista fisiológico, o cacau é rico em compostos bioativos que actuam diretamente no sistema nervoso e cardiovascular:

- estimula a produção de serotonina, dopamina e anandamida (associadas ao bem-estar e à sensação de conexão);
- melhora a circulação sanguínea e a oxigenação dos tecidos;
- apoia a função cardíaca;
- contém magnésio, ferro e antioxidantes importantes.



Na prática clínica, observo algo que vai além dos números:

o cacau amolece defesas, traz presença ao corpo e cria um espaço interno mais seguro para sentir.

Por isso é muitas vezes chamado de “medicina do coração”, não num sentido romântico, mas num sentido profundo, somático e emocional.

O que é, afinal, o Cacau Cerimonial?

O cacau cerimonial é cacau puro, minimamente processado, sem açúcar, leite ou aditivos. É preparado com intenção, consumido em contexto de escuta interna, respiração e presença.

Não é um estimulante agressivo, nem uma bebida para "dar energia rápida".

É uma planta que convida a abrandar, sentir e observar.



Existe algo que muda quando o cacau é partilhado em círculo.

Em grupo, o sistema nervoso relaxa com mais facilidade.

A presença do outro cria co-regulação, segurança e pertença.

As emoções emergem com mais suavidade, e o que é sentido deixa de ser solitário.

Não se trata de falar muito, nem de fazer algo "extraordinário".

Trata-se de estar, no corpo, no momento, na relação.



É possível fazer uma cerimónia de cacau em casa?

Sim, é possível criar um ritual simples em casa.

Mas há pontos importantes a considerar.

Nem todo o chocolate serve.

Chocolate comum de supermercado contém açúcar, leite, emulsificantes e cacau altamente processado. Não tem o mesmo efeito, nem a mesma segurança para este tipo de prática.

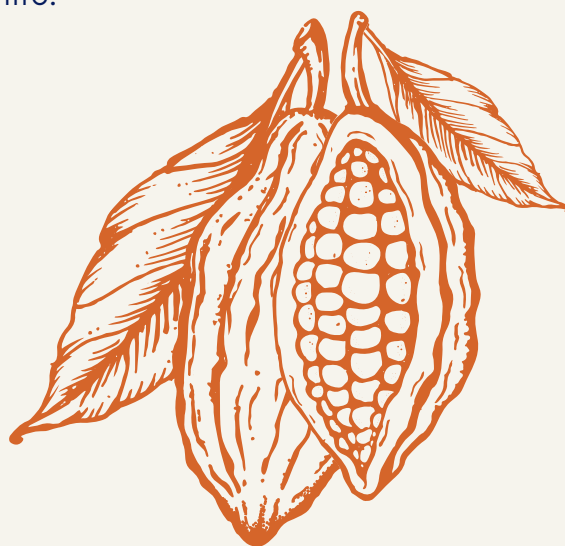
O ideal é usar cacau cerimonial ou cacau puro, próprio para este fim.

E aqui respondo a uma dúvida frequente:

O cacau não é alucinogéneo.

Não altera a consciência no sentido psicadélico, não provoca visões nem perda de controlo.

O que faz é aumentar a sensibilidade corporal e emocional, tornando-nos mais presentes ao que já está dentro.



Por que fazer uma cerimónia de cacau?

Porque o corpo precisa de rituais.

Porque nem tudo se resolve com análise, explicação ou força de vontade.

Porque há momentos em que é preciso sentir para integrar.



A Lua Cheia simboliza expansão, revelação e culminação de processos internos.

É um momento em que emoções, intenções e verdades vêm à superfície com mais clareza.

Escolhi unir o **cacau cerimonial à Lua Cheia** porque ambos falam a mesma linguagem:

a do coração, do sentir e da consciência corporal.

01 DE MAIO

Um convite

Se sentes curiosidade, se o teu corpo pede pausa, se o coração anda mais silencioso ou mais pesado, talvez esta seja uma boa forma de escutar.

No **dia 01 de Maio**, reunimo-nos para uma **Cerimónia de Cacau + Lua Cheia**, num espaço seguro, guiado e consciente.

Sem promessas mágicas.

Sem excessos.

Com presença, respeito e cuidado.



[Mais informações aqui](#)

Com amor

Dra. Tamara Castelo 

Loja:

<https://www.tcmhealthlab.com/>

Consultas:

<https://www.clinicatamaracastelo.pt/>
(+351) 910 245 511

Retiros:

<https://www.oimerso.com/shop>
imerso@tamara-castelo.com