

**Dra Karina Cavalcanti | CRM 8810. RQEs 2612 e 5746**  
Médica Especialista em Ginecologia Clínica, Cirúrgica e Sexualidade

# LIBIDO DE VOLTA EM 3 DIAS

**Mesmo que você ache  
que já tentou de tudo**

Por **Dra. Karina**

*Cavalcanti*

KC

## Apresentação da Autora

Sou a Dra. Karina Cavalcanti, médica ginecologista especializada em sexualidade humana e ginecologia regenerativa, estética e cirurgia íntima.

Depois de atender milhares de mulheres e estudar profundamente a relação entre hormônios, cérebro, corpo e desejo, entendi uma verdade: A libido não some por acaso. Ela dá sinais. E ela pode voltar — muito mais rápido do que você imagina.



Durante anos, ouvi mulheres dizendo:  
**“Eu me amo, meu relacionamento é bom...  
então por que não sinto mais vontade?”**

Elas chegavam com culpa, vergonha e a sensação de que havia algo errado com elas.

**Foi a partir dessas histórias que eu decidi criar um protocolo simples, baseado em ciência e prática clínica, capaz de reacender o desejo sem culpas, sem pressões e sem complicações.**



**Este e-book é o  
começo dessa  
reconexão.**

**Este guia foi pensado para ser aplicado em 3 dias consecutivos, de forma prática e realista.**

**Você não precisa fazer tudo perfeito. Precisa apenas estar presente.**

**Leia com calma, aplique os exercícios no seu ritmo e permita-se sentir.**

**Este protocolo pode ser repetido sempre que sua libido cair.**

**Não é sobre performance. É sobre reconexão, segurança e prazer.**

**Este é um guia direto, prático e transformador, criado para que você experimente mudanças reais em até 3 dias.**

**Aqui você vai unir ciência, prática clínica e inteligência emocional para acessar algo que nunca esteve perdido — apenas adormecido.**

**Bem-vinda  
à sua nova fase.**

# Sumário

<b>PARTE 1 — ENTENDENDO A LIBIDO</b>	07
O que é libido afinal? 7 sinais de que sua libido está baixa	
<b>PARTE 2 — POR QUE A LIBIDO SOME? (E NINGUÉM TE CONTOU)</b>	09
1. Cansaço crônico 2. Estresse e cortisol alto 3. Desbalanço hormonal 4. Autoestima íntima 5. Desconexão emocional 6. Dor na relação	
<b>PARTE 3 — SEU PROTOCOLO DE 3 DIAS PARA RECUPERAR A LIBIDO</b>	12
<b>PARTE 4 — COMO MANTER A LIBIDO SEM ESFORÇO</b>	16
<b>PARTE 5 — QUANDO PROCURAR AJUDA MÉDICA?</b>	16
<b>PARTE 6 — SUA TRANSFORMAÇÃO COMEÇA AGORA</b>	18
<b>BONUS: Checklist da Libido em 3 Dias</b>	19

A close-up photograph of a person's legs and feet, partially covered by white fabric. The person is lying down, and the focus is on the lower legs and feet. The skin is a warm, light brown tone. The white fabric is draped around the legs, creating soft folds and shadows. In the center of the image, there is a white rounded rectangular box containing the text "PARTE 1 — ENTENDENDO A LIBIDO" in a bold, black, sans-serif font.

**PARTE 1 — ENTENDENDO A LIBIDO**

## O que é libido afinal?

**Libido é energia vital + hormônios + cérebro + contexto emocional + corpo.**

**Ela é influenciada por:**

- Estradiol
- Testosterona
- Tireóide
- Estresse e cortisol
- Qualidade do sono
- Relação com o próprio corpo
- Dinâmica do relacionamento
- Traumas pessoais
- Estímulos físicos e emocionais
- Estética íntima e bem-estar
- Autoconfiança e segurança com o próprio prazer

**E quando algo desequilibra... a libido desce.**

### **7 sinais de que sua libido está baixa:**

- 1. Falta de interesse por intimidade**
- 2. Não sente saudade de sexo**
- 3. Menos excitação**
- 4. Dor ou desconforto**
- 5. Pouca lubrificação**
- 6. Cansaço extremo**
- 7. Irritabilidade e sensação de desconexão**

**Se você se identificou com 3 ou mais, você está no lugar certo.**



**PARTE 2 — POR QUE A LIBIDO SOME?  
(E NINGUÉM TE CONTOU)**

**A queda da libido não é  
falta de amor, atração ou  
esforço.**

**Na maioria das vezes, é o  
corpo tentando sobreviver.**



### 1. Cansaço crônico

Cuidar de casa, trabalho, filhos, vida afetiva... tudo compete pelo mesmo tanque: **sua energia**.

Quando ela acaba, o corpo preserva funções essenciais e "desliga" o desejo.



### 2. Estresse e cortisol alto

Cortisol elevado bloqueia dopamina e testosterona.

Você não está "sem vontade" é seu corpo que está em modo sobrevivência.



### 3. Desbalanço hormonal

Especialmente em:

- Pós-parto | • TPM intensa
- Uso de anticoncepcional oral
- Perimenopausa | • Menopausa
- Ciclos anovulatórios

**Estradiol baixo** → diminui a capacidade de excitação.

**Testosterona baixa** → seca o desejo.

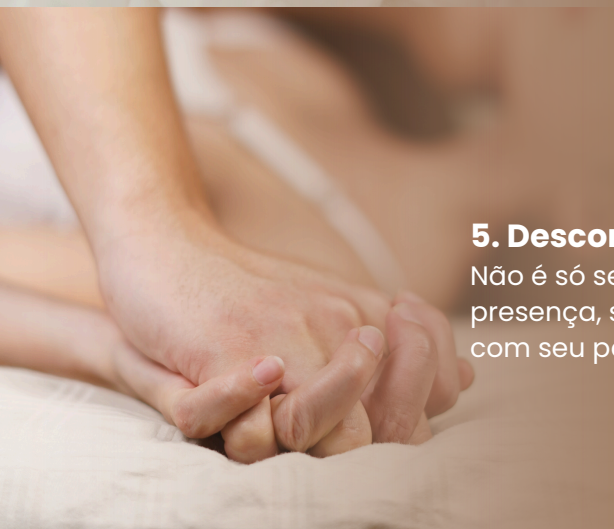
**Progesterona alta demais** → dá sonolência.



#### **4. Autoestima íntima**

Melhorar estética íntima, melhora o desejo.

Quando você está segura com seu corpo, seu cérebro libera dopamina e ocitocina com muito mais facilidade.



#### **5. Desconexão emocional**

Não é só sexo — é vínculo, presença, segurança emocional com seu parceiro.



#### **6. Dor na relação**

A mente foge daquilo que nos causa dor.

A woman is shown from the back, her arms raised in a gesture of openness or surrender. She is standing in a room where sunlight filters through window blinds, creating a pattern of light and shadow on the wall behind her. The lighting is warm and golden, suggesting late afternoon or early morning. The woman's hair is dark and shoulder-length. She is wearing a dark-colored top or dress. The overall mood is serene and hopeful.

**PARTE 3 — SEU PROTOCOLO DE 3  
DIAS PARA RECUPERAR A LIBIDO**

**Este é o método  
que aplico no  
consultório e que  
gera resultados  
rápidos, seguros e  
consistentes.**

## **DIA 1 — Reativando o corpo e o cérebro**

### **1. Respiração 4-4-6 (Durante 5 minutos)**

Reduz cortisol e aumenta dopamina.

**Inspire 4s → segure 4s → solte 6s.**

### **2. Suplementação essencial\***

- Magnésio glicina (à noite)
- Ômega 3
- Vitamina D3 + K2
- Maca peruana ou Tribulus Terrestris ou Guaraná cipó (pela manhã)

\*As doses devem ser individualizadas com médico.)

### **3. Movimento que ativa testosterona**

30 minutos de caminhada e/ou musculação diariamente.

### **4. Ritual de autocuidado íntimo**

Banho morno + óleo corporal + toque gentil.

Toque gentil - é sobre acordar seu corpo.

### **5. Alimentos que despertam libido:**

- Chocolate 70%
- Abacate
- Castanhas
- Mel
- Ovos
- Gengibre

### **Efeito do dia 1:**

- ✓ Aumento de circulação
- ✓ Redução de cortisol
- ✓ Melhora de energia
- ✓ Corpo mais “presente”

## **DIA 2 — Reativando hormônios e sensações**

### **1. Jejum de estímulos estressores**

Evite:

- Discussões
- Notícias negativas
- Redes sociais pela manhã
- Autocrítica

Seu cérebro precisa de espaço para sentir.

### **2. Ativação sensorial**

Toque, textura, fragrância, calor.

**Use:**

- Hidratante íntimo a base de ácido hialurônico (Hyalufem, Lubrinat, Belamy, Organza – são algumas opções)
- Óleo corporal aromático
- Roupas mais leves e agradáveis à pele

### **3. O exercício do espelho (2 minutos)**

Olhe seu corpo com gentileza.

Observe uma parte que você AMA, não a que você critica.

### **4. Pequeno estímulo erótico seguro**

Leia um trecho de romance, escute música sensual ou imaginações.

**Isso reativa dopamina sexual.**

- Opção de filme para assistir : **O Amante de Lady Chatterley** (Netflix)

Efeito do dia 1 e do dia 2:

- ✓ Corpo mais responsivo
- ✓ Autoconfiança elevada
- ✓ Aumento de sensibilidade
- ✓ Cérebro saindo do “modo automático”

## **DIA 3 — Reativando o desejo e a conexão**

### **1. Ritual individual de 6 minutos**

- 1 min: respiração
- 2 min: toque leve nas pernas e quadril
- 1 min: lubrificação externa e massagem na area íntima (use os hidratantes do DIA 2)
- 2 min: imaginação guiada (lembrar de algo que te fez sentir viva! Ou alguma cena que goste de séries/filmes)

### **2. Atenção plena ao prazer**

Seu corpo precisa de presença, não de pressa.

### **3. Comunicação íntima**

Se estiver em relacionamento, alinhe expectativas: “Eu quero voltar a sentir desejo, e estou resgatando isso em mim.”

### **4. Estética íntima (bônus)**

Clareamento, bioestimuladores, radiofrequência e tecnologias regenerativas melhoram:

- Sensibilidade
- Mucosa
- Vascularização
- Autopercepção
- conforto
- libido

### **Efeito dos 3 dias:**

- ✓ Retorno do desejo
- ✓ Corpo mais excitável
- ✓ Conexão emocional profunda
- ✓ Segurança interna
- ✓ Sensualidade ativa

## PARTE 4 — COMO MANTER A LIBIDO SEM ESFORÇO

### Hábitos diários essenciais

- Dormir 7h
- Repor vitaminas
- Reduzir açúcar
- Musculação 3–4x/semana
- Momentos de autocuidado
- Conversas profundas
- Estética íntima conforme necessidade
- Checar hormônios 1–2x/ano

## PARTE 5 — QUANDO PROCURAR AJUDA MÉDICA?

### Se você sente:

- Dor na relação
- Falta de lubrificação
- Libido quase zero
- Irritabilidade constante
- Fadiga crônica
- Baixa autoestima íntima
- Oscilações menstruais
- Depressão, ansiedade ou burnout

### Para além da consulta médica, é necessário investigar:

- Estradiol
- Testosterona livre
- SHBG
- TSH, T3, T4
- Vitamina D
- Ferritina
- Cortisol
- **E elaborar um plano personalizado.**

# O que aprendi cuidando de mulheres reais

Ao longo da minha trajetória na ginecologia e na sexualidade feminina, eu acompanhei milhares de mulheres em fases muito diferentes da vida.

Mulheres jovens, no pós-parto, em relacionamentos longos, na perimenopausa, na menopausa — todas com algo em comum:

*a sensação de que o desejo havia ido embora sem aviso.*

Já são mais de **8.000 mulheres atendidas em consultório**, ouvindo de perto suas histórias, dores, inseguranças e silêncios.

Foi essa escuta clínica, aliada à ciência e à prática diária, que me tornou referência em saúde sexual feminina — não por promessas rápidas, mas por resultados reais e sustentáveis.

Esse protocolo nasceu exatamente dessa vivência: do que funciona na vida real, no corpo real e na rotina real das mulheres.

**PARTE 6 — SUA TRANSFORMAÇÃO COMEÇA AGORA**

**Você não está sozinha.  
Sua libido não está perdida.  
Ela só precisa ser reativada,  
acolhida e nutrida.**

**KC**

**E se você quiser aprofundar sua jornada,  
eu preparei um programa especial:**

**BONUS: Checklist da Libido em 3 Dias**

### **DIA 1 — Corpo**

- ✓ Respiração 4-4-6
- ✓ Magnésio
- ✓ Caminhada
- ✓ Ritual de banho

### **DIA 2 — Hormônios e sensações**

- ✓ Jejum de estresse
- ✓ Aroma e toque
- ✓ Exercício do espelho
- ✓ Estímulo erótico seguro

### **DIA 3 — Desejo**

- ✓ Ritual de 6 minutos
- ✓ Atenção plena
- ✓ Comunicação
- ✓ Imaginação guiada

⇒ **QUER SUA AVALIAÇÃO PERSONALIZADA?**

**Agenda aberta para mulheres que desejam:**

- Recuperar o desejo
- Melhorar autoestima íntima
- Tratar dor, secura ou desconforto
- Entender seus hormônios
- Transformar seu relacionamento com o próprio corpo



KC

**Clínica Feminis – Dra. Karina Cavalcanti**

Ginecologia Regenerativa • Sexualidade • Estética Íntima



**Continue essa  
conversa comigo**

Conteúdo diário, sem tabu, com  
informação, acolhimento e escuta real.